

Утверждаю
Заведующий ФМОБУ лицей
№1 с.Большеустьикинское
НОШ д.Сабанаково
А.А.Сабигиярова
(Руководитель)



Меню
ФМОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское НОШ д. Сабанаково
для учащихся 1-4 классов
на 15.01.2026г

Рацион: Школьное меню		День:	четверг		
		Неделя:	1		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
Завтрак					
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,90
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,8	70,30
Итого за Завтрак	510	28,4	19,29	74,11	584,2