

Утверждаю



(Руководитель)

Меню ФМОБУ лицей №1 с.Большеустькинское  
СОШ имени Х.Я.Фаткуллина с.Д-Мечетлино  
для учащихся 1-4 классов, 1-4 кл ОВЗ  
на 21 января 2026

Утверждаю



(Руководитель)

Меню ФМОБУ лицей №1 с.Большеустькинское  
СОШ имени Х.Я.Фаткуллина с.Д-Мечетлино  
для учащихся 5-10 классов, 5-10 кл ОВЗ  
на 21 января 2026

| Завтрак | Наименование блюда                                  | Калорий | Объем порции (г) |
|---------|-----------------------------------------------------|---------|------------------|
|         | Плов из курицы                                      | 314,60  | 200              |
|         | Компот из сухофруктов                               | 80,80   | 200              |
|         | Хлеб пшеничный                                      | 106     | 45               |
|         | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 62,00   | 100              |
|         | сыр твердых сортов в нарезке                        | 53,70   | 15               |
|         |                                                     |         |                  |
| Обед    | Салат из моркови с яблоками                         | 108,80  | 90               |
|         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной            | 123,70  | 250              |
|         | Тефтели из говядины с рисом                         | 199,7   | 90               |
|         | Каша перловая рассыпчатая                           | 249,5   | 200              |
|         | соус красный основной                               | 14      | 20               |
|         | Чай витаминизированный                              | 39      | 200              |
|         | Хлеб пшеничный                                      | 106     | 45               |
|         | Хлеб ржаной                                         | 51      | 30               |
|         |                                                     |         |                  |
|         |                                                     |         |                  |
|         |                                                     |         |                  |

| Завтрак | Наименование блюда                                  | Калорий | Объем порции (г) |
|---------|-----------------------------------------------------|---------|------------------|
|         | Плов из курицы                                      | 314,60  | 200              |
|         | Компот из сухофруктов                               | 80,80   | 200              |
|         | Хлеб пшеничный                                      | 106     | 45               |
|         | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 62,00   | 100              |
|         | Масло сливочное (проциями)                          | 66,10   | 10               |
|         |                                                     |         |                  |
| Обед    | Салат из моркови с яблоками                         | 123,80  | 100              |
|         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной            | 123,70  | 250              |
|         | Тефтели из говядины с рисом                         | 266,3   | 120              |
|         | Каша перловая рассыпчатая                           | 249,5   | 200              |
|         | соус красный основной                               | 14      | 20               |
|         | Чай витаминизированный                              | 39      | 200              |
|         | Хлеб пшеничный                                      | 141     | 60               |
|         | Хлеб ржаной                                         | 51      | 30               |
|         |                                                     |         |                  |
|         |                                                     |         |                  |
|         |                                                     |         |                  |