

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МИГНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ  
ЮФЕРОВА ГРИГОРИЯ ПРОКОПЬЕВИЧА»  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ, ЕРМАКОВСКОГО РАЙОНА  
662825 Красноярский край,  
Ермаковский район, с. Мигна, пер. Школьный 2  
E-mail: migna\_ou@mail.ru**



Утверждаю

Директор МБОУ «Мигнинская СШ»

Ретунская Н.В.

« 28 » Сентября 2023 г.

**Меню на 28 сентября 2023 г.**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Овощи натуральные свежие(помидор,огурец)	100	5,10	88,50	1,50	5,10
Котлеты рыбные из трески	70	4,80	87,70	6,70	4,40
Картофель отварной в молоке	200	3,88	159,00	7,11	139,44
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	93,30	2,80	15,40
Яблоко	100	0,40	45,80	0,40	9,50
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50\30	0,40\0,66	63,60\106,00	2,40\4,00	12,60\21,0
Хлеб ржано-пшеничный	50\30	0,40\0,66	63,60\106,00	2,40\4,00	12,60\21,0

**Обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,00	6,50	0,40	1,30
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	3,20	112,20	8,30	15,20
Тефтели с рисом	100	16,85	253,75	10,25	15,25
Макароны отварные	180/200	0,80/0,66	209,20/186,00	6,70/7,00	43,80/38,00
Соус сметанный с томатом	30	1,50	25,50	0,50	2,30
Чай с лимоном	200/7	0,00	65,00	0,20	16,00
Пряник	50	2,35	183,00	2,95	37,50
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50\30	0,40\0,66	63,60\106,00	2,40\4,00	12,60\21,0
Хлеб ржано-пшеничный	50\30	0,40\0,66	63,60\106,00	2,40\4,00	12,60\21,0