

**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.
« 10 » Октября 2023 г.



Меню на 10 октября

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат из овощей	150	9,00	156,00	2,70	15,90
Рис припущенный	180/200	8,60/8,20	16,18/34,90	2,25\1,90	3,11/5,60
Филе минтая	50	2,85	83,32	6,50	8,65
Какао с молоком	200	0,00	65,00	0,20	16,00
Мандарины	50	0,55	80,54	2,52	15,88
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
Кукуруза (порциями)	50	0,00	6,50	5,07	1,30
Суп картофельный с бобовыми	250	5,40	165,00	5,07	24,00
Каша рассыпчатая гречневая	180/200	10,10/11,22	258,75/336,38	10,25/11,39	50,37/65,48
Котлета аппетитная	80	11,70	281,40	24,45	1,95
Чай с сахаром	200	0,00	60,00	0,10	15,00
Печенье	40	0,55	80,54	2,52	15,88
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