

**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.
« 11 » Октября 2023 г.



Меню на 11 октября

Завтрак

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Калории | Белки | Углеводы |
|--------------------------------|----------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| Салат из овощей с кукурузой | 100 | 4,38 | 68,60 | 1,38 | 8,7 |
| Плов из куриных грудок | 250 | 8,20 | 74,60 | 0,10 | 0,10 |
| Фрукт свежий | 100 | 27,95 | 345,34 | 23,03 | 43,53 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,00 | 168,80 | 1,00 | 41,20 |
| 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 |
|---|----------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| Овощи натуральные свежие(огурец, помидор) | 50/50 | 0,15 | 18,3 | 0,95 | 3,15 |
| Суп лапша домашняя с курицей | 250 | 2,70 | 121,40 | 2,90 | 4,30 |
| Жаркое по – домашнему с тушеной говядиной | 180 | 8,50 | 140,10 | 8,10 | 7,80 |
| Комрот из смеси сухофруктов | 200 | 2,80 | 93,30 | 2,80 | 15,40 |
| 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 |