

**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.

« 13 » октябрь 2023 г.

Меню на 13 октября

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат картофельный с сельдью	100	2,36	46,32	1,42	4,45
Птица, тушёная в соусе с овощами	150/200	57,88	442,00	26,50	26,75
Вафли	30	0,55	80,54	2,52	15,88
Фрукт свежий апельсин	100	6,84	31,91	0,95	3,42
Кофейный напиток с молоком	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

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат витаминный с маслом растительным	100	15,15	183,96	1,07	10,34
Суп с рыбными консервами	250	7,30	186,00	7,40	8,10
Котлеты мясные	100	8,40	206,28	20,40	12,00
Макароны отварные	180/200	0,60/0,66	186,40/167,80	7,00/6,30	38,00/34,20
Какао с молоком	200	5,76	106,20	5,04	7,40
Фрукт свежий 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