

**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.  
« 15 » Ноября 2023 г.



**Меню на 15 ноября**

**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 яблоко	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