

**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.
« 21 » Ноября 2023 г.



Меню на 21 ноября

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат из сырых овощей	100	6,00	80,00	1,00	5,50
Котлета рыбная из трески	100	8,40	206,28	20,40	12,00
Макароны отварные	180/200	0,60/0,66	167,80/186,40	6,30/7,00	34,20/38,00
Масло сливочное (на полив)	10	8,20	74,60	0,10	0,10
Кисель из концентрата плодово-ягодного	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
Винегрет овощной	150	52,77	244,50	89,70	52,80
Суп с рыбными консервами	250	7,30	186,00	7,40	8,10
Жаркое по-домашнему с тушёной говядиной	250	14,04	401,40	30,72	37,80
Печенье	40	0,55	80,54	2,52	15,88
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	87,60	0,08	21,80
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