

**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.
« 22 » Ноября 2023 г.

Меню на 22 ноября

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат из зеленого горошка	100	6,00	103,00	1,50	10,80
Рыба «горбуша» припущенная в молоке	95	7,70	123,00	11,00	3,20
Рис с овощами	180/200	3,50/3,88	143,10/159,00	6,40/7,11	125,50/139,44
Чай с сахаром	200	4,10	113,20	3,80	16,50
Фрукт свежий банан	100	0,00	4,46	0,30	10,30
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
Сельдь с луком	75	6,80	132,00	2,30	15,40
Рассольник со сметаной	250/10	3,20	125,60	2,30	17,80
Котлета мясная	100	8,40	206,28	20,40	12,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,22	336,38	11,39	65,48
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	93,30	2,80	15,40
Печенье	30	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