

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 » декабря 2023 г.

Меню на 13 декабря

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	200/250	8,20/16,9	74,60/206	0,10/1,6	0,10/23,9
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)	100	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	180/200	8,50/16,85	140,10/253,75	8,10/10,25	7,80/16,85
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