

**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 » декабря 2023 г.

Меню на 21 декабря

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Овощи натуральные свежие(помидор,огурец)	100	5,10	88,50	1,50	5,10
Котлеты рыбные	100	4,80	87,70	6,70	4,40
Рис с овощами	200/250	3,88	159,00	7,11	139,44
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	93,30	2,80	15,40
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

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,00	6,50	0,40	1,30
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	3,20	112,20	8,30	15,20
Тефтели с рисом	100	16,85	253,75	10,25	15,25
Макароны отварные	180/200	0,80/0,66	209,20/186,00	6,70/7,00	43,80/38,00
Соус сметанный с томатом	30	1,50	25,50	0,50	2,30
Чай с лимоном	200/7	0,00	65,00	0,20	16,00
Пряник	50	2,35	183,00	2,95	37,50
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