

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.
« 10 » января 2025 г.

Меню на 10 января

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат витаминный	100	5,20	96,50	1,50	10,80
Гуляш	100	8,80	120,20	30,06	0,20
Каша гречневая рассыпчатая	250	4,70	154,10	3,60	3,00
Компот из сухофруктов	200	3,40	128,60	3,30	21,20
Вафли	30	0,55	80,54	2,52	15,88
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	0,40\0,66	63,60\106,00	2,40\4,00	12,60\21,0
Хлеб ржано-пшеничный	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
Икра кабачковая	100	5,83	113,67	2,33	12,33
Суп картофельный с бобовыми	250	2,70	121,40	2,90	4,30
Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,90	244,50	26,70	0,00
Картофельное пюре	200	3,88	159,00	7,11	139,44
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	87,60	0,08	21,80
Печенье	40	0,55	80,54	2,52	15,88
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	0,40\0,66	63,60\106,00	2,40\4,00	12,60\21,0
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,40\0,66	63,60\106,00	2,40\4,00	12,60\21,0