

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.
 « 15 » января 2025 г.

Меню на 15 января

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат из свеклы с сыром	100	4,38	68,60	1,38	8,7
Плов из куриных грудок	250	8,20	74,60	0,10	0,10
Фрукт свежий	100	27,95	345,34	23,03	43,53
Чай с лимоном	200/7	0,00	168,80	1,00	41,20
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	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	140,10	8,10	7,80
Компот из смеси сухофруктов	200	2,80	93,30	2,80	15,40
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