

**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.*  
« 18 » января 2024 г.



**Меню на 18 января**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Сельдь филе с луком	100	6,60	89,0	5,10	2,3
Борщ с фасолью и картофелем	250	5,10	141,60	3,60	20,40
Кофейный напиток с молоком	200	0,00	88,80	1,00	21,20
Фрукт свежий	100	6,84	31,91	0,95	3,42
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 белокочанной капусты с кукурузой консервированной	100	5,20	96,50	1,50	10,80
Рассольник «ленинградский» с сметаной	250/3	7,40	208,30	8,04	27,40
Плов из куриных грудок	200	3,88	159,00	7,11	139,44
Чай с молоком	200	4,10	113,20	3,80	16,50
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