

**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 » Декабря 2024 г.

**Меню на 18 декабря**

**Завтрак**

| Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Жиры      | Калории       | Белки     | Углеводы      |
|-------------------------------------|----------------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| Салат из свеклы с зелёным горошком  | 100            | 6,00      | 103,00        | 1,50      | 10,80         |
| Рыба, запеченная в томате с овощами | 100            | 7,70      | 123,00        | 11,00     | 3,20          |
| Пюре картофельное                   | 250            | 3,50/3,88 | 143,10/159,00 | 6,40/7,11 | 125,50/139,44 |
| Чай с сахаром                       | 200            | 4,10      | 113,20        | 3,80      | 16,50         |
| 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<br>блюда | Жиры      | Калории      | Белки     | Углеводы   |
|--------------------------------|----------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| Сельдь филе с луком            | 100            | 6,80      | 132,00       | 2,30      | 15,40      |
| Рассольник со сметаной         | 250/10         | 3,20      | 125,60       | 2,30      | 17,80      |
| Котлета мясная                 | 100            | 8,40      | 206,28       | 20,40     | 12,00      |
| Каша гречневая рассыпчатая     | 200            | 11,22     | 336,38       | 11,39     | 65,48      |
| Кофейный напиток с молоком     | 200            | 2,80      | 93,30        | 2,80      | 15,40      |
| Печенье                        | 30             | 0,55      | 80,54        | 2,52      | 15,88      |
| 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 |