

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.
 « 19 » марта 2025 г.

Меню на 19 марта

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат из свеклы с зелёным горошком	100	6,00	103,00	1,50	10,80
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,70	123,00	11,00	3,20
Пюре картофельное	200/250	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 блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Сыр (порциями)	30	6,80	132,00	2,30	15,40
Суп из овощей	250	3,20	125,60	2,30	17,80
Котлета мясная	100	8,40	206,28	20,40	12,00
Каша гречневая рассыпчатая	180/200	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