

**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.
« 21 » Марта 2024 г.



Меню на 21 марта

Завтрак

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Калории | Белки | Углеводы |
|--------------------------------|----------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| Икра кабачковая | 100 | 5,10 | 88,50 | 1,50 | 5,10 |
| Котлеты рыбные | 100 | 4,80 | 87,70 | 6,70 | 4,40 |
| Рис с овощами | 250 | 3,88 | 159,00 | 7,11 | 139,44 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 93,30 | 2,80 | 15,40 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 45,80 | 0,40 | 9,50 |
| 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 |
|---|----------------|-----------|---------------|-----------|-------------|
| Горошек припущенный (консервированный) | 100 | 0,00 | 6,50 | 0,40 | 1,30 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 3,20 | 112,20 | 8,30 | 15,20 |
| Тефтели | 100 | 16,85 | 253,75 | 10,25 | 15,25 |
| Макароны отварные | 180/200 | 0,80/0,66 | 209,20/186,00 | 6,70/7,00 | 43,80/38,00 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,00 | 65,00 | 0,20 | 16,00 |
| Пряник | 50 | 2,35 | 183,00 | 2,95 | 37,50 |
| 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 |