

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.

« 22 » Ноября 2024 г.

Меню на 22 ноября

Завтрак

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Калории | Белки | Углеводы |
|--------------------------------|-------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| Салат витаминный | 100 | 5,20 | 96,50 | 1,50 | 10,80 |
| Гуляш | 100 | 8,80 | 120,20 | 30,06 | 0,20 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 4,70 | 154,10 | 3,60 | 3,00 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 3,40 | 128,60 | 3,30 | 21,20 |
| Вафли | 30 | 0,55 | 80,54 | 2,52 | 15,88 |
| 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 | 5,83 | 113,67 | 2,33 | 12,33 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,70 | 121,40 | 2,90 | 4,30 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 15,90 | 244,50 | 26,70 | 0,00 |
| Картофельное пюре | 200 | 3,88 | 159,00 | 7,11 | 139,44 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,00 | 87,60 | 0,08 | 21,80 |
| Печенье | 40 | 0,55 | 80,54 | 2,52 | 15,88 |
| 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 |