

**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.  
« 23 » января 2025 г.

**Меню 23 января**

**Завтрак**

| Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Жиры      | Калории      | Белки     | Углеводы   |
|--------------------------------|----------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| Икра кабачковая                | 50             | 5,10      | 88,50        | 1,50      | 5,10       |
| Котлеты рыбные                 | 75             | 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      |
| Вафли                          | 35             | 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<br>блюда | Жиры      | Калории       | Белки     | Углеводы    |
|---|----------------|-----------|---------------|-----------|-------------|
| Горошек припущенный<br>(консервированный) | 100            | 0,00      | 6,50          | 0,40      | 1,30        |
| Борщ со свежей капустой и<br>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       |
| Фрукт свежий                              | 100            | 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  |