

**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»  
Резунская Н.В.  
« 30 » января 2024 г.



**Меню на 30 января**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Салат из овощей	100	9,00	156,00	2,70	15,90
Пюре картофельное	200/250	8,60/8,20	16,18/34,90	2,25\1,90	3,11/5,60
Тефтели с рисом	100	2,85	83,32	6,50	8,65
Соус сметанный с томатом	30	1,50	25,5	0,50	2,3
Какао с молоком	200	0,00	65,00	0,20	16,00
Фрукт свежий	50	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

**Обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Кукуруза (порциями)	100	0,00	6,50	5,07	1,30
Суп картофельный с бобовыми	250	5,40	165,00	5,07	24,00
Каша рассыпчатая гречневая	180/200	10,10/11,22	258,75/336,38	10,25/11,39	50,37/65,48
Котлета аппетитная	100	11,70	281,40	24,45	1,95
Чай с сахаром	200	0,00	60,00	0,10	15,00
Печенье	40	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