

ДЕНЬ 10
20.01.2023

МБОУ СОШ ст.Луковской им.С.Г.Астанина

Меню бесплатного питания для учащихся 1-11 классов (завтрак)							
№ п/п	Рецепты	Наименование блюда	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	чекская ценность
20.01.2023							
Завтрак							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90	7,5	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,07	8,32	32,19	215,9
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Меню бесплатного питания для учащихся детей - сирот (завтрак)							
Завтрак							
20.01.2023							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90	7,5	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	160/5	3,14	4,78	24,03	215,9
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Меню бесплатного двухразового питания для учащихся ОВЗ							
Завтрак							
20.01.2023							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15	48,46
Обед							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0	51,6
	234/М	Котлета рыбная	90	7,5	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,13	0,02	15,2	61,5
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Меню бесплатного двухразового питания для обучающихся из семей лиц, призванных на военную службу по частичной мобилизации							
Завтрак							
20.01.2023							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15	48,46
Обед							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0	51,6
	234/М	Котлета рыбная	90	7,5	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,13	0,02	15,2	61,5
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	44,4

Директор



А.Н. Чумаченко