

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани
Сорокина М.А. Сорокина

Меню на 10.10.2025			
5 день 2 недели	Выход		Ккал
Завтрак			
Каша рисовая вязкая с сахаром	150	200	120/160
Какао с молоком	180	180	107/107
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	30/5/15	120/150
2 завтрак			
Сок фруктовый или овощной. Печенье	200 20	200 20	92/92, 136,5/136,5
Обед			
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	55	34,64/47,63
Суп картофельный (с гренками)	150	200	118,08/157,44
Рулет (мясной) с луком и яйцом	60	80	145,9/120, 194,6/150
Свекла тушеная в сметане	120	150	120/150
Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный)	150	200	80,6/107,44
Хлеб ржаной	35	40	59,1/67,6
Уплотненный полдник			
Картофель отварной в молоке	130	150	152,5/176
Чай с лимоном	180	180	41/41
Хлеб пшеничный	25	30	57,5/69
Фрукт. Банан	95	100	84,5/88,9