

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани

Сорокина М.А. Сорокина

Меню на 14.01.2025				
2 день 1 недели		Выход		Ккал
Завтрак				
Каша манная	молочная	150	200	161,2/215
Какао с молоком		180	180	107/107
Бутерброд с маслом		35/5	35/5	136/136
2 завтрак		200/3	200/	92/92
Сок фруктовый или овощной. Вафля		0	30	75/75
Обед				
Салат из свеклы		40	50	37,5/46,8
Рассольник ленинградский (со сметаной)		150	200	87,08/ 116,11
Жаркое по- домашнему		120	150	209,9/ 242,3
Компот из свежих плодов (витаминизированный)		150	200	74,1/98,8
Хлеб ржаной		35	40	59,1/67,6
Уплотненный полдник				
Омлет натуральный		150	180	234,3/ 281,16
Хлеб пшеничный		25	30	57,5/69
Кисель из плодов или ягод свежих		180	200	99,72/ 110,77
Фрукт. Банан		95	100	84,5/88,9