




Утверждаю
директор ГБОУ СОШ №5
г. Сызрани

М.А. Сорокина

Меню на 14.10.2022			
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 сыром	20/10	25/15	60/75
2 завтрак			
Сок фруктовый или овощной	200	200	92/92
Обед Салат из капусты белок.и свеклы	30	50	27,6/46
Щи из свеж.капусты с карт. Со метаной	150	200	55,99/74,66
Рагу из овощей,биточки из гов.	120/60	150/80	107,3/181,04,134,2 /241,3
Компот из сухофруктов (кураги)	150	200	80,6/107,44
Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	50/40	50,7/46,84,5/94
Уплотненный полдник			
Запеканка из творога с морковью (со сгущ. молоком)	150	150	479,85 479,85
Чай с сахаром	180	200	50,4/56
Фрукт	95	100	41,8/44

заведующий СП «Детский сад №29» ГБОУ СОШ №5 г. Сызрань  Е.С. Карпо

Т.А. Болдр