

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани

Сорокина М.А. Сорокина

Меню на 16.10.2025			
4 день 1 недели	Выход		Ккал
Завтрак			
Суп рисовый молочный	150	200	209,2/ 279,03
Бутерброд с маслом	35/5	35/5	136/136
Какао с молоком	180	180	107/107
2 завтрак	200	200	92/92,
Сок фруктовый или овощной.			
Печенье	10	20	68,25/ 136,5
Обед			
Салат из моркови	40	50	19,4/ 24,25
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	150	200	53,2/ 71,8
Макаронник с мясом (или печенью)	150	180	280,9/ 337,08
Компот из свежих плодов (витаминизированный)1502002,21/2,58	150	200	74,1/98,8
Хлеб ржаной	35/25	40/30	57,5/69,
Хлеб пшеничный			59,1/67,6
Уплотненный полдник			
Крендель сахарный	130	150	481/555
Напиток из плодов шиповника	180	200	79/87,8
Фрукт. Банан	95	100	84,5/88,9