

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани

 М.А. Сорокина

Меню на 18.01.2024 г.			
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			
Сок фруктовый или овощной	200	200	50/50
Печенье	10	20	30,05/60,1
Обед			
Салат из моркови	40	50	57,1/85,7
Суп картофельный с фасолью	150	200	67,9/90,5
Макаронник с мясом (или печенью)	150	180	,141,6/116, 188,9/145
Компот из свежих плодов	150	200	80,6/107/44
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40/20	50/40	67,6/69,84,5/9 4
Уплотненный полдник			
Крендель сахарный	130	150	363,22/419,1
Напиток из плодов шиповника	180	200	99,72/110,77
Фрукт (яблоко)	95	100	61,4/64,6