




директор ГБОУ СОШ №5  
г. Сызрани  
М.А. Сорокина

Меню на <u>20.01.2023</u>			
5 день 1 недели	Выход		Ккал
<b>Завтрак</b>			
Каша вязкая на молоке „Геркулес,,	150	200	139,5/186
Кофейный напиток с молоком	180	180	91/917
Бутерброд с сыром	20/10	25/ 15	60/75
<b>2 завтрак</b>			
Сок фрукт . или овощной	200	200	92/92
<b>Обед</b> Салат из картофеля с солеными огурцами	40	55	34,64.47,63
Суп картофельный с гренками	150	200	60,75/81
Руллет мясной с луком и яйцом	60/110	80/130	145,9/110
Свекла тушеная в сметане			,194,6/130
Компот из сухофруктов ( кураги)	150	200	80,6/107,44
Хлеб ржаной	30	50	50,7/84,5
<b>Уплотненный полдник</b>			
Омлет натуральный	130	150	203,21/234,3
Чай с лимоном	180	200/30	41,45/5
Хлеб пшеничный	20	30	45/69
Фрукт	95	100	41,8/44

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