

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани

Сорокина М.А. Сорокина

Меню на 20.01.2025			
1 день 2 недели	Выход		Ккал
Завтрак Каша пшенная молочная, вязкая	150	200	114,19/152,26
Чай с сахаром	150	180	42/50,4
Бутерброд с маслом	35/5	35/5	136/136
2 завтрак			
Сок фруктовый или овощной. Печенье	200 10	200 20	92/92,68,25/136, 5
Обед Салат овощной с яблоками и свеклой	30	50	10,68/17,8
Суп с рыбными консервами	150	200	102,75/137
Печень говяжья по-строгановски	60	80	150,4/200,5
Макароны отварные	120	150	175/218,75
Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный)	150	200	80,6/ 107,44
Хлеб пшеничный и ржаной	25/35	30/40	57,5/69, 59,1/67,6
Уплотненный полдник			
Ватрушка с повидлом	130	150	405,7/468,1
Какао с молоком	180	200	107/118,8

Руководитель СП «Детский сад «29» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани

Карпова Е.С.