





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

| Меню на <u>21.07.2022</u> | | | |
|------------------------------------|-------|-------|-----------------|
| 4 день 1 недели | Выход | | ккал |
| Завтрак | | | |
| Каша манная молочная | 150 | 200 | 161,2/215 |
| Бутерброд с маслом | 35/5 | 35/5 | 60/75 |
| Какао с молоком | 180 | 180 | 107/107 |
| 2 завтрак | | | |
| Ряженка | 100 | 100 | 50/50 |
| Печенье | 10 | 20 | 30,05/60,1 |
| Обед | | | |
| Овощи натуральные соленые и свежие | 30 | 50 | 4,2/7 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 200 | 63,9/85,2 |
| Гуляш из говядины | 60 | 80 | 141,6/188,9 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 210,2/262,7 |
| Компот из свежих ягод | 150 | 200 | 68,1/90,8 |
| Хлеб пшеничный и ржаной | 30/40 | 40/50 | 69/94,67,6/84,5 |
| Уплотненный полдник | | | |
| Драчена | 150 | 150 | 282,35/282,35 |
| Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 200 | 99,72/110,77 |
| Фрукт | 95 | 100 | 41,8/44 |

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