

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани

Сорокина М.А. Сорокина

Меню на 29.10.2024			
2 день 1 недели	Выход		Ккал
Завтрак			
Каша манная молочная	150	200	161,2/215
Какао с молоком	180	180	107/107
Бутерброд с маслом	35/5	35/5	136/136
2 завтрак	200/3	200/	92/92
Сок фруктовый или овощной. Вафля	0	30	75/75
Обед	40	50	37,5/46,8
Салат из свеклы			
Рассольник ленинградский (со сметаной)	150	200	87,08/ 116,11
Жаркое по- домашнему	120	150	209,9/ 242,3
Компот из свежих плодов (витаминизированный)	150	200	74,1/98,8
Хлеб ржаной	35	40	59,1/67,6
Уплотненный полдник			
Омлет натуральный	150	180	234,3/ 281,16
Хлеб пшеничный	25	30	57,5/69
Кисель из плодов или ягод свежих	180	200	99,72/ 110,77
Фрукт. Банан	95	100	84,5/88,9