



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

Меню на 30.09.2022			
5 день 1 недели	Выход		Ккал
Завтрак			
Каша гречневая молочная жидкая	150	200	166,75/222,4
Кофейный напиток с молоком	180	180	91/91
Бутерброд с сыром	20/10	25/15	136/136
2 завтрак			
Сок/вафля	200	200/30	92,92/162,75
Обед Салат летний	40	60	
Рассольник ленинградский (со сметаной)	150	200	87,08/116,11
Рулет (мясной) с луком яйцом	130	150	316,22/364,8 6
Компот из сухофруктов (кураги)	150	200	80,6/107,44
Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	40/50	69/94,67,6/8 4,5
Уплотненный полдник			
Рис отварной с овощами	140	150	171,5/183/7 5
Напиток из плодов шиповника	180	200	79/87,7

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. Болдрова