




Утверждаю
 директор ГБОУ СОШ №5
 г. Сызрани

М.А. Сорокина

| Меню на <u>30.12.2022</u> | | | |
|--|--------|-----------|--------------|
| 5 день 1 недели | Выход | | Ккал |
| Завтрак | | | |
| 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 |
| 2 завтрак | | | |
| Сок фрукт . или овощной | 200 | 200 | 92/92 |
| Обед Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | 55 | 34,64.47,63 |
| Суп картофельный с гренками | 150 | 200 | 60,75/81 |
| Рулет 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 |
| Уплотненный полдник | | | |
| 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

Т.А. Болдр