

Утверждаю

Директор муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат №133

 А.Л. Ханаев.
« 11 »  2021г.

Вторник, 2 неделя		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1	Булочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
3	Джем из абрикосов	35	0,2	0	25,2	101,4
4	Омлет натуральный	180	12,8	13,6	7,3	202,2
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,9	16,1	91,1
	Итого за Завтрак		25,2	25,6	108,7	765,2
Второй завтрак						
1	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
2	Печенье	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак		2,9	0,4	66,2	279,8
Обед						
1	Салат из зеленого горошка	150	1,4	0,3	4,5	26,1
2	Борщ с капустой и картофелем со сметан	200	4,7	6,1	10,1	114,3
3	Рис отварной	250	7,5	9,6	44,2	293,3
4	Шницель рыбный	100	14,7	19,7	9,1	272,7
5	Соус молочный	50	1,6	1,4	4,4	36,5
6	Компот из ежевики	200	0,3	0,1	26,6	108,1
	Итого за Обед		41,1	38,6	164,8	1170,8
Полдник						
1	Запеканка из творога	180	30,9	19,2	30	416,8
2	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
3	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2
	Итого за Полдник		34,5	23,2	56,3	572,5
Ужин						
1	Морская капуста (маринованная)	100	1,9	15,4	15,1	206,2
2	Картофельное пюре	200	4,6	7,3	19,7	163,2
3	Шницель рубленый из говядины	60	11,7	22,8	0,2	252,8
4	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
	Итого за Ужин		25,5	46,6	88,5	875,4
Второй ужин						
1	Хлеб пшеничный (на сутки)	115	8,7	0,9	56,6	269,6
2	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
3	Хлеб ржаной (на сутки)	100	6,6	1,2	33,4	170,8
4	Итого за Второй ужин		21,1	7,1	98,2	541,4
	Итого за день		122,6	129,1	453,1	3464,2

Заведующая производством  Ильина Н.В.

Медицинская сестра диетическая  Чекина Т.С.