

Утверждаю


Директор муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат №133

А.Л. Ханаев.
« 12 » мая 2021г.

Среда, 2 неделя		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1	Бутерброд с сыром	50	8,5	6	0,3	89
2	Каша геркулесовая жидкая молочная	250	10,6	16,3	42,7	359,7
3	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
	Итого за Завтрак		29,8	27,5	92,4	735,7
Второй завтрак						
1	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
2	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
3	Шоколад молочный	20	2	6,9	10,1	110,6
	Итого за Второй завтрак		4	7,8	48,4	279,3
Обед						
1	Кукуруза с яйцом и луком	100	1,1	0,2	3,8	21,4
2	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,2	5,6	14,9	146,8
3	Говядина тушеная с капустой	300	26,7	12,8	59	457,9
4	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
	Итого за Обед		48,9	20,1	162,3	1025,2
Полдник						
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	57
2	Булочка	100	9,8	13	87	504,4
3	Итого за Полдник		10	13,1	100,9	561,4
Ужин						
1	Соалат из свежих огурцов	100	7,6	20,3	2,7	223,5
2	Картофель отварной	250	4,7	4,1	36,9	203,3
3	Печень говяжья по-строгановски	150	25,1	26,2	9,9	375,9
4	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
	Итого за Ужин		44,8	51,7	102,3	1053,2
Второй ужин						
1	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
2	Хлеб пшеничный (на сутки)	150	11,4	1,2	73,8	351,6
3	Хлеб украинский (на сутки)	100	6,6	1,2	39,6	195,6
4	Итого за Второй ужин		23,8	7,4	121,8	649
	Итого за день		159,6	115,1	495	3652,9

Заведующая производством  Ильина Н.В.

Медицинская сестра диетическая  Чекина Т.С.