

Утверждаю

Директор муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат №133

А.Л. Ханаев.
« 14 » 2021г.

Пятница, 2 неделя		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1	Булочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1
2	Колбаса п/к	50	7,6	20,1	0,2	211,3
3	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Каша рисовая молочная	250	8,3	7,3	39,7	258
5	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
	Итого за Завтрак		30,2	36,2	101	850,2
Второй завтрак						
1	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5
2	Мармелад фруктово-ягодный	30	0,5	2,8	19,3	103,7
3	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак		2,7	3,3	50,8	242,8
Обед						
1	Салат из помидор и огурцов	100	2,1	7,1	10,1	113,2
2	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
3	Макаронны отварные	180	6,4	6,6	39,3	242,4
4	Гуляш из отварной говядины	150	22,5	23,5	3,6	315,4
5	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	16,8	69,1
	Итого за Обед		50,4	44,4	159,1	1238,7
Полдник						
1	Чай с молоком	200	0,2	0,1	13,9	57
2	Творожок детский	100	11	5	19,2	165,8
3	Итого за Полдник		11,2	5,1	33,1	222,8
Ужин						
1	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
2	Картофельное пюре	250	5,1	10,1	32,9	243
3	Рыба ,запеченная с яйцом	120	19,6	13,5	14,4	257,7
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого за Ужин		33,7	30	124,4	902,9
Второй ужин						
1	Хлеб пшеничный (на сутки)	115	8,7	0,9	56,6	269,6
2	Хлеб украинский (на сутки)	100	6,6	1,2	39,6	195,6
3	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
4	Итого за Второй ужин		21,1	7,1	104,2	565,4
	Итого за день		130,2	123,8	432,3	3362

Заведующая производством  Ильина Н.В.

Медицинская сестра диетическая  Чекина Т.С.