

Утверждаю


Директор муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
города Новосибирска
«Санаторная школа-интернат №133

А.Л. Ханаев.

2021г.

Суббота, 2 неделя		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	30	1,5	4,7	9,3	85,3
2	Каша пшённая молочная жидкая	250	9,4	8,6	41,4	280,5
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,9	16,1	91,1
5	Итого за Завтрак		16,5	15,8	83,5	542,3
Второй завтрак						
1	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
2	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
3	Итого за Второй завтрак		3,7	0,2	60	256,4
Обед						
1	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,3
2	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,3	43,1	286,7
4	Котлета мясная	100	14,7	19,7	9,1	272,7
5	Соус молочный натуральный	50	1,8	4,4	4,7	65,2
6	Компот из ежевики	200	0,3	0,1	20,2	82,7
	Итого за Обед		39,9	42,1	157,4	1167,4
Полдник						
1	Чай с джемом	200	2,2	2,3	15,2	90,2
2	Булочка	100	9,8	13	87	504,4
	Итого за Полдник		12	15,3	102,2	594,6
Ужин						
1	Консервированный зеленый горошек	100	2,9	0,2	5,9	36,9
2	Жаркое по-домашнему	300	30,1	29	25,8	484,4
3	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
4	Итого за Ужин		40,5	30,3	91,3	799,8
Второй ужин						
1	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
2	Хлеб пшеничный (на сутки)	150	11,4	1,2	73,8	351,6
3	Хлеб ржаной (на сутки)	100	6,6	1,2	33,4	170,8
4	Итого за Второй ужин		23,4	7,4	128,8	675,4
	Итого за день		113,9	91,3	479,9	3196,9

Заведующая производством  Ильина Н.В.

Медицинская сестра диетическая  Чекина Т.С.