

Утверждаю

Директор муниципального бюджетного  
Общеобразовательного учреждения

города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат №133

А.Л. Ханаев.

« 17 » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Понедельник, 1 неделя		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброды с сыром	80	11,9	16,8	17,4	268,7
2	Омлет натуральный	180	15,2	22	3,8	274,1
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,9	16,1	91,1
	Итого за Завтрак		32,7	41,3	54	719,3
<b>Второй завтрак</b>						
1	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
2	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
3	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	370	3,1	2,6	55	255,4
<b>Обед</b>						
1	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
2	Плов из отварной говядины	300	23	23,2	57,8	531,6
3	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	18,7	76,3
4	икра из кабачков. Консервы	100	1,9	8,9	7,7	118,5
	Итого за Обед		41,9	41,1	157,2	1166,3
<b>Полдник</b>						
1	Чай с лимоном	200	0,1	0	6,4	25,9
2	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504,4
	Итого за Полдник		9,9	13	93,4	530,3
<b>Ужин</b>						
1	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	5,1	3,4	63,8
2	Рагу из овощей	250	4,8	12,6	22,7	223,6
3	Шницель рубленый из говядины	100	14,7	19,7	9,1	272,7
4	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	16,8	69,1
	Итого за Ужин		27,7	38,5	93,3	831,8
<b>Второй ужин</b>						
1	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
2	Хлеб ржаной (на сутки)	100	6,6	1,2	33,4	170,8
3	Хлеб пшеничный (на сутки)	115	8,7	0,9	56,6	269,6
4	Итого за Второй ужин		22,1	7,1	101	556,6
	Итого за день		119,8	148,3	418,5	3489,7

Заведующая производством  Ильина Н.В.

Медицинская сестра диетическая  Чекина Т.С.