

Утверждаю

Директор муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат №133

А.Л. Ханаев.
«18» _____ 2021г.

Вторник, 1 неделя		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
2	Каша манная молочная жидкая	250	7,2	7,9	35,4	241,4
3	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
4	Джем из абрикосов	35	0,2	0	25,2	101,4
5	Булочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1
6	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого за Завтрак			18,2	21,9	111,6	715,7
Второй завтрак						
1	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
2	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
3	Итого за Второй завтрак		3,7	0,2	60	256,4
Обед						
1	Маринованная морская капуста	150	0,3	0,1	5,3	23
2	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	3,9	3,1	19,4	120,8
3	Картофель отварной	200	3,8	3,3	29,5	162,6
4	Печень говяжья по-строгановски	110	20,3	15,3	6,7	245,5
5	Компот из вишни	200	0,3	0,1	26,6	108,1
6	Итого за Обед		28,6	21,9	87,5	660
Полдник						
1	Запеканка из творога	180	30,9	19,2	30	416,8
2	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2
3	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Итого за Полдник			34,5	23,2	56,3	572,5
Ужин						
1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,9	4,5	2,9	56
2	Рис отварной	180	4,3	5,7	43,7	243,9
3	Шницель рыбный натуральный	100	22,3	20,9	11,3	322
4	Соус молочный к блюдам	50	1,6	3	4,2	50,7
5	Кисель из ежевики	200	0,2	0,1	25,2	102,4
6	Итого за Ужин		29,3	34,2	87,3	775
Второй ужин						
1	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Хлеб пшеничный (на сутки)	115	8,7	0,9	56,6	269,6
	Хлеб украинский (на сутки)	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Итого за Второй ужин			21,1	7,1	104,4	566,2
Итого за день			137	111,7	495,5	3534,8

Заведующая производством _____ Ильина Н.В.

Медицинская сестра диетическая _____ Чекина Т.С.