

05 Сентября 2022 г.

Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|---------------------|------|--------|------|--------|--|-------------------|
| Белки | Жиры | Углево | Ккал | | | |
| <u>Завтрак 7-11</u> | | | | | | |
| 5.25 | 7.15 | 34 | 174 | .180/5 | Каша геркулесовая с маслом 7-11 | = |
| 3.97 | 6 | 24 | 171 | .050/6 | Хлеб пшеничный с маслом 7-11 | = |
| 6.1 | 5.5 | 0.3 | 75 | 1 | Яйцо вареное С-1 | = |
| 0.01 | 3.01 | 0 | 26 | .010 | Сыр 7-11 | = |
| 15 | 19 | 58 | 446 | | | = |



Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость |
|---------------------|------|----------|------|-------|--|-----------|
| белки | жиры | углеводы | ккал | | | |
| <u>Завтрак 7-11</u> | | | | | | |
| 6.9 | 6.6 | 21. | 177 | 200 | Какао с молоком 7-11 | = |
| 2 | 8 | 84 | | | | |
| 7 | 7 | 22 | 177 | | | = |
| <u>Обед 7-11</u> | | | | | | |
| 8.3 | 7.0 | 12. | 151 | 250 | Суп картофельный с фасолью к/м 7-11 | = |
| 7 | 9 | 95 | | | | |
| 12. | 9.3 | 2.1 | 133 | 80 | Гуляши 7-11 | = |
| 3 | | | | | | |
| 1.4 | 0.0 | 1 | 9 | 53 | Огурец свежий | = |
| | 1 | | | | | |
| 9 | 3.7 | 44 | 163 | 150 | Греча отварная 7-11 | = |
| | 4 | | | | | |
| 0.3 | 0 | 21. | 86 | 200 | Компот из сухофруктов 7-11 | = |
| 3 | | 54 | | | | |
| 6.6 | 1.2 | 34. | 180 | 80 | Хлеб ржаной 7-11 | = |
| | | 2 | | | | |
| 1.0 | 0.2 | 7.5 | 40 | 25 | Хлеб пшеничный | = |
| 4 | 5 | 2 | | | | |
| 39 | 22 | 123 | 762 | | | = |
| <u>Полдник 7-11</u> | | | | | | |
| 1 | 0 | 18. | 76 | 200 | Сок | = |
| | | 2 | | | | |
| 16. | 11. | 24. | 305 | 150 | Запеканка из творога со сгущ. молоком 7-11 | = |
| 5 | 8 | 5 | | | | |
| 17 | 12 | 43 | 381 | | | = |
| <u>Ужин 7-11-1</u> | | | | | | |
| 11. | 9 | 5.5 | 147 | 75 | Шницель рыбный 7-11 | = |
| 1 | | | | | | |
| 8 | 8 | 28 | 216 | 200 | Картоф. запеченный в смет. соусе 7-11 | = |
| | | | | | | |
| 1.4 | 0.4 | 20. | 92 | 200 | Чай с лимоном 7-11 | = |
| 1 | 4 | 6 | | | | |
| 3.9 | 6 | 24 | 171 | 50 | Хлеб пшеничный с маслом 7-11 | = |
| 7 | | | | | | |
| 24 | 23 | 78 | 626 | | | = |
| <u>Ужин 7-11-2</u> | | | | | | |
| 4.1 | 3.1 | 14. | 100 | 110 | Йогурт | = |
| 8 | 9 | 6 | | | | |
| 1.0 | 0.2 | 7.5 | 40 | 25 | Хлеб пшеничный | = |
| 4 | 5 | 2 | | | | |
| 5 | 3 | 22 | 140 | | | = |

Руководитель _____ И.В. Козина
 Шеф-повар _____ В.С. Железова
 Калькулятор _____ К.А. Озерова



Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость |
|----------------------|-----|-----|-------|-------|---|-----------|
| белк | жир | угл | ккал | | | |
| <u>Завтрак 12-17</u> | | | | | | |
| 6.2 | 9.0 | 44 | 209 | 200 | Каша геркулесовая с маслом 12-17 | = |
| 1 | 1 | | | | | |
| 6.9 | 3.6 | 23. | 177 | 200 | Какао с молоком 12-17 | = |
| 2 | 8 | 02 | | | | |
| 5.6 | 7.4 | 36 | 237 | 75 | Хлеб пшеничный с маслом 12-17 | = |
| 6 | 5 | | | | | |
| 6.1 | 5.5 | 0.3 | 75 | 1 | Яйцо вареное С-1 | = |
| 10 | 10 | 0 | 390 | 15 | Сыр 12-17 | = |
| | | | 00 | | | |
| 35 | 39 | 103 | 39698 | | | = |
| <u>Обед 12-17</u> | | | | | | |
| 12. | 9 | 19. | 211 | 300 | Суп картофельный с фасолью к/м 12-17 | = |
| 52 | | 47 | | | | |
| 10. | 9.3 | 2.5 | 133 | 80 | Гуляш 12-17 | = |
| 2 | | | | | | |
| 1.4 | 0.0 | 1 | 9 | 53 | Огурец свежий | = |
| | 1 | | | | | |
| 11. | 5 | 5 | 189 | 200 | Греча отварная 12-17 | = |
| 8 | | | | | | |
| 0.3 | 0 | 21. | 86 | 200 | Компот из сухофруктов 12-17 | = |
| 3 | | 54 | | | | |
| 7.9 | 1.4 | 41. | 216 | 120 | Хлеб ржаной 12-17 | = |
| 2 | 4 | 04 | | | | |
| 1.0 | 0.2 | 7.5 | 40 | 25 | Хлеб пшеничный | = |
| 4 | 5 | 2 | | | | |
| 45 | 25 | 98 | 884 | | | = |
| <u>Полдник 12-17</u> | | | | | | |
| 1 | 0 | 18. | 76 | 200 | Сок | = |
| | | 2 | | | | |
| 17. | 13. | 24 | 324 | 175 | Запеканка из творога со сгущ. молоком 12-17 | = |
| 4 | 5 | | | | | |
| 18 | 13 | 42 | 400 | | | = |
| <u>Уж12-17-1</u> | | | | | | |
| 14. | 12 | 7.4 | 196 | 100 | Шницель рыбный 12-17 | = |
| 9 | | | | | | |
| 8 | 8 | 28 | 216 | 200 | Картоф. запеченный в смет. соусе 12-17 | = |
| | | | | | | |
| 1.4 | 0.4 | 20. | 92 | 200 | Чай с лимоном 12-17 | = |
| 1 | | 6 | | | | |
| 5.6 | 7.4 | 36 | 237 | 75 | Хлеб пшеничный с маслом 12-17 | = |
| 6 | 5 | | | | | |
| 30 | 28 | 92 | 741 | | | = |
| <u>Уж12-17-2</u> | | | | | | |
| 4.1 | 3.1 | 14. | 100 | 110 | Йогурт | = |
| 8 | 9 | 6 | | | | |
| 1.0 | 0.2 | 7.5 | 40 | 25 | Хлеб пшеничный | = |
| 4 | 5 | 2 | | | | |
| 5 | 3 | 22 | 140 | | | = |

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

К.А. Озерова

