

13 Апреля 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводс	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
6.2	8.6	36	250	200	Каша рисовая молочная с маслом 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
2.6	2.6	0	35	11	Сыр 7-11	=
0.18	0.4	21.2	72	213	Апельсины	=
12,95	17,6	81	528			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость	
Белк	Жиры	Угл.	Кал				
<u>Завтрак 7-11</u>							
4.9	5	32.84	177	200	Какао с молоком 7-11	=	
5	5	33	177			=	
<u>Обед 7-11</u>							
9.8	10.6	11.09	151	250	Щи на к.м.б со сметаной ТЛО 7-11	=	
12.19	7.9	6.6	176	40	Печень по-строгановски 7-11	=	
3.2	8.4	30.4	226	230	Пюре картофельное 7-11	=	
3.6	5.1	2	74	60	Сельдь соленая с луком 7-11	=	
1.3	0	3.4	7	25	Зеленый горошек 7-11	=	
6.6	2.6	34.2	168	80	Хлеб ржаной 7-11	=	
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=	
0.4	0.0	30.6	118	200	Компот из апельсинов	=	
38	34	127	960			=	
<u>Полдник 7-11</u>							
1	0	18.2	76	200	Сок	=	
4.7	5.2	35.8	205	80	Плюшка	=	
6	5	54	281			=	
<u>Ужин 7-11-1</u>							
7.2	0.7	50.2	122	180	Макароны отварные с маслом 7-11	=	
12.92	12.72	7.2	203	90	Биточк мясные 7-11	=	
0	1.8	5.5	75	58	Икра кабачковая 7-11	=	
3	0.0	4	21	82	Чай с повидлом 7-11	=	
3.9	7	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
27	21	108	653			=	
<u>Ужин 7-11-2</u>							
3.2	4.8	6.1	90	155	Кефир 7-11	=	
2.5	0.3	16.2	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=	
6	5	22	170			=	

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белк	Жир	Угле	Ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
7	9.7	41	281	200	Каша рисовая молочная с маслом 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
375	400	0	5100	16	Сыр 12-17	=
0	0	0	0			
0.18	0.4	21.	72	213	Апельсины	=
		2				
4.9	5	32	177	200	Какао с молоком 12-17	=
3768	4023	130	51767			=
<u>Обед 12-17</u>						
10.3	12.4	14.	185	300	Щи на к.м.б со сметаной ТПО 12-17	=
5	8	25				
21.9	10.8	8	182	75	Печень по-строгановски 12-17	=
3						
4.2	9	38.	282	250	Пюре картофельное 12-17	=
		2				
3.24	5	2	74	60	Сельдь соленая с луком 12-17	=
1.4	0	3.5	8	35	Зеленый горошек 12-17	=
		9				
10	4	51	252	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.5	40	27	Хлеб пшеничный	=
		2				
0.46	0.08	30.	118	200	Компот из апельсинов	=
		6				
53	42	155	1141			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
4.79	5.25	35.	205	80	Плюшка	=
		8				
6	5	54	281			=
<u>Уж12-17-1</u>						
8.3	0.88	56.	147	200	Макароны отварные с маслом 12-17	=
		3				
14.3	14.3	8	226	90	Биточки мясные 12-17	=
6	8					
0	1.7	5.6	76	68	Икра кабачковая 12-17	=
		4				
0.3	0.05	21	82	200	Чай с повидлом 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
29	24	127	768			=
<u>Уж12-17-2</u>						
3.84	5.76	7.3	111	186	Кефир 12-17	=
		8				
3.12	0.75	22.	120	79	Хлеб пшеничный 12-17	0-19
		56				
7	7	30	231			0-19

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

