

13 Марта 2023 г.

Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|---------------------|-------|--------|------|-------|---------------------------------|-------------------|
| Белки | Жиры | Углевс | ККал | | | |
| <u>Завтрак 7-11</u> | | | | | | |
| 5.25 | 7.15 | 34 | 174 | 180 | Каша геркулесовая 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 | = |
| 6.1 | 5.5 | 0.3 | 75 | 1 | Яйцо вареное С-1 | = |
| 0.74 | 0.74 | 23.86 | 87 | 200 | Яблоки | = |
| 18,66 | 21,99 | 82 | 542 | | | = |

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимос ть |
|----------------------------|----------|-----------|------|-------|--|---------------|
| Белк | Жиры | Угл. | Ккал | | | |
| <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> | | | | | | |
| 8.3 | 7.0 | 12. 95 | 151 | 250 | Суп картофельный с фасолью к/м 7-11 | = |
| 12. 3 | 9.3 | 2.1 | 133 | 100 | Гуляш 7-11 | = |
| 9 | 3.7 4 | 44 | 163 | 150 | Греча отварная 7-11 | = |
| 1.6 | 0.0 | 1.1 7 | 10 | 70 | Огурец свежий | = |
| 6.6 | 2.6 | 34. 2 | 168 | 84 | Хлеб ржаной 7-11 | = |
| 1.0 | 0.2 | 7.5 2 | 40 | 25 | Хлеб пшеничный | = |
| 1.2 | 0.0 | 22. 5 | 91 | 200 | Компот из кураги 7-11 | = |
| 40 | 23 | 124 | 756 | | | = |
| <u>Полдник 7-11</u> | | | | | | |
| 1 | 0 | 18. 2 | 76 | 200 | Сок | = |
| 16. 5 | 11. 8 | 24. 5 | 305 | 140 | Запеканка из творога со сгущ. молоком 7-11 | = |
| 17 | 12 | 43 | 381 | | | = |
| <u>Ужин 7-11-1</u> | | | | | | |
| 13. 32 | 10. 8 | 6.6 | 176 | 90 | Шницель рыбный 7-11 | = |
| 8 | 8 | 28 | 216 | 200 | Картоф. запеченный в смет. соусе 7-11 | = |
| 3.9 7 | 6 | 24 | 171 | 50 | Хлеб пшеничный с маслом 7-11 | = |
| 1.4 | 0.4 | 20. 6 | 92 | 200 | Чай с лимоном 7-11 | = |
| 1.6 | 0.0 | 1.1 7 | 10 | 70 | Огурец свежий | = |
| 28 | 25 | 80 | 665 | | | = |
| <u>Ужин 7-11-2</u> | | | | | | |
| 4.1 | 3.1 | 14. 6 | 100 | 110 | Йогурт | = |
| 2.5 | 0.3 | 16. 2 | 80 | 50 | Хлеб пшеничный 7-11 | = |
| 7 | 3 | 31 | 180 | | | = |

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



Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|----------------------|------|------|-------|-------|---|-------------------|
| Белк | Жиры | Угле | Ккал | | | |
| <u>Завтрак 12-17</u> | | | | | | |
| 6.21 | 9.01 | 44 | 209 | 200 | Каша геркулесовая 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 | | | |
| 6.1 | 5.5 | 0.3 | 75 | 1 | Яйцо вареное С-1 | = |
| 4.9 | 5 | 32 | 177 | 200 | Какао с молоком 12-17 | = |
| 0.74 | 0.74 | 23. | 87 | 200 | Яблоки | = |
| | | 86 | | | | |
| 3774 | 4028 | 136 | 51785 | | | = |
| <u>Обед 12-17</u> | | | | | | |
| 12.5 | 9 | 19. | 211 | 300 | Суп картофельный с фасолью к/м 12-17 | = |
| 2 | | 47 | | | | |
| 10.2 | 9.3 | 2.5 | 133 | 100 | Гуляш 12-17 | = |
| 11.8 | 5 | 5 | 189 | 200 | Греча отварная 12-17 | = |
| 1.63 | 0.01 | 1.1 | 10 | 70 | Огурец свежий | = |
| | | 7 | | | | |
| 10 | 4 | 51 | 252 | 120 | Хлеб ржаной 12-17 | = |
| 1.04 | 0.25 | 7.5 | 40 | 25 | Хлеб пшеничный | = |
| | | 2 | | | | |
| 1.2 | 0.04 | 31 | 126 | 200 | Компот из кураги 12-17 | = |
| 48 | 28 | 118 | 961 | | | = |
| <u>Полдник 12-17</u> | | | | | | |
| 1 | 0 | 18. | 76 | 200 | Сок | = |
| | | 2 | | | | |
| 17.4 | 13.5 | 24 | 324 | 150 | Запеканка из творога со сгущ. молоком 12-17 | = |
| 18 | 13 | 42 | 400 | | | = |
| <u>Уж12-17-1</u> | | | | | | |
| 14.9 | 12 | 7.4 | 196 | 100 | Шницель рыбный 12-17 | = |
| 8 | 8 | 28 | 216 | 200 | Картоф. запеченный в смет. соусе 12-17 | = |
| 5.66 | 7.45 | 36 | 237 | 75 | Хлеб пшеничный с маслом 12-17 | = |
| 1.41 | 0.4 | 20. | 92 | 200 | Чай с лимоном 12-17 | = |
| | | 6 | | | | |
| 1.63 | 0.01 | 1.1 | 10 | 70 | Огурец свежий | = |
| | | 7 | | | | |
| 32 | 28 | 93 | 751 | | | = |
| <u>Уж12-17-2</u> | | | | | | |
| 4.18 | 3.19 | 14. | 100 | 110 | Йогурт | = |
| | | 6 | | | | |
| 3.12 | 0.75 | 22. | 120 | 75 | Хлеб пшеничный 12-17 | 0-19 |
| | | 56 | | | | |
| 7 | 4 | 37 | 220 | | | 0-19 |

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

