

14 Марта 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углево	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
8.25	7.67	33.47	257	250	Суп молочный с макар.изделиями 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
2.6	2.6	0	35	11	Сыр 7-11	=
0.74	0.74	23.86	87	211	Яблоки	=
15,56	17,01	81	550			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность					Выход	Наименование блюда	Стоимость
белк	жир	угл	ккал	ккал			
<u>Завтрак 7-11</u>							
3.4	3.8	15.6	138	200	Кофейный напиток с молоком 7-11	=	
3	4	16	138			=	
<u>Обед 7-11</u>							
9.8	10.09	11.93	151	250	Щи на к.м.б со сметаной ТЛО 7-11	=	
13.3	12.9	2.4	179	100	Рыба запеченная с яйцом, луком (горбуша,кета)7-11	=	
3.2	8.4	30.62	226	250	Пюре картофельное 7-11	=	
1.1	0.1	6.1	27	76	Салат из квашеной капусты	=	
6.6	2.6	34.2	168	84	Хлеб ржаной 7-11	=	
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=	
0.2	0	36	140	200	Компот из свежих яблок	=	
35	34	129	931			=	
<u>Полдник 7-11</u>							
1	0	18.2	76	200	Сок	=	
10	10.4	41.51	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=	
11	10	60	371			=	
<u>Ужин 7-11-1</u>							
19.25	11	36	350	200	Плов 7-11	=	
0.4	4.0	2.8	50	150	Винегрет овощной 7-11	=	
8	5	7				=	
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=	
7						=	
1.4	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 7-11	=	
1	4					=	
25	21	83	663			=	
<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	Жиры	Углек	Ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
9.9	9.2	40.14	308	300	Суп молочный с макар.изделиями 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			
0.74	0.74	23.86	87	211	Яблоки	=
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
3772	4027	109	51782			=
<u>Обед 12-17</u>						
10.3	12.4	14.25	185	300	Щи на к.м.б со сметаной ТЛО 12-17	=
5	8					
21	18.8	3.6	268	140	Рыба запеченная с яйцом, луком (горбуша,кета)12-17	=
4.2	9	38.2	282	250	Пюре картофельное 12-17	=
1.12	0.14	6.1	27	76	Салат из квашеной капусты	=
10	4	51	252	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
0.2	0	36	140	200	Компот из свежих яблок	=
48	45	157	1194			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
10	10.4	41.51	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=
11	10	60	371			=
<u>Уж12-17-1</u>						
20	15	4	430	250	Плов 12-17	3-21
0.74	6.08	4.4	76	200	Винегрет овощной 12-17	2-02
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
1.41	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 12-17	=
28	29	65	835			5-23
<u>Уж12-17-2</u>						
3.84	5.76	7.3	111	186	Кефир 12-17	=
3.12	0.75	22.56	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19
7	7	30	231			0-19

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

