

15 Ноября 2022 г.

**Интерниров**

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	Ккал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
9.9	9.21	40.17	309	300	Суп молочный с макар.изделиями 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
10	10	0	26000	10	Сыр 7-11	=
0.59	0.44	16.13	62	179	Груша	=
24	26	80	26542			=

Руководитель

Н.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



15 Ноября 2022 г.

## Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимост ь
белк	жир	угл	ккал			

Завтрак 7-11

3.4	3.8	15.6	138	200	Кофейный напиток с молоком 7-11	=
3	4	16	138			=

Обед 7-11

9.8	10.0	11.9	151	250	Щи на к.м.б со сметаной Т\О 7-11	=
6	09	93				
13.3	12.9	2.4	179	100	Рыба запеченная с яйцом, луком (горбуша,кета) 7-11	=
3.2	8.4	30.6	226	250	Пюре картофельное 7-11	=
4	4	62				
1.1	0.1	6.1	27	78	Салат из квашеной капусты	=
2	4	6				
6.6	1.2	34.2	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
4	5	2				
0.4	0.0	30.6	118	200	Компот из груши 7-11	=
6	8	6				
36	33	123	921			=

Полдник 7-11

1	0	18.2	76	200	Сок	=
10	10.4	41.51	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=
11	10	60	371			=

Ужин 7-11-1

19.25	21	45	426	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	6				
25	31	92	739			=

Ужин 7-11-2

3.2	4.8	6.1	90	156	Кефир 7-11	=
		5				
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	Угл	К	Ккал			

Завтрак 12-17

9.9	9.21	40.14	309	300	Суп молочный с макар.изделиями 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
10	10	0	39000	15	Сыр 12-17	=
0.59	0.44	16.13	62	179	Груша	=
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
32	37	101	39758			=

Обед 12-17

10.3	12.4	14.5	185	300	Щи на к.м.б со сметаной Т/О 12-17	=
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	6.16	27	78	Салат из квашеной капусты	=
7.92	1.44	41.04	216	125	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
0.46	0.08	30.8	118	200	компот из груши 12-17	=
46	42	142	1136			=

Полдник 12-17

1	0	18.2	76	200	Сок	=
10	10.4	41.51	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=
11	10	60	371			=

Уж12-17-1

20	30	56	526	250	Плов 12-17	3-21
0.74	6.08	4.47	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	44	117	931			5-23

Уж12-17-2

3.84	5.76	7.38	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

