

16 Декабря 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углева	ККал			
Завтрак 7-11						
10	17	2	199	110	Омлет натуральный 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
2600	2600	0	35000	11	Сыр 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.74	0.74	23.86	87	195	Яблоки	=
2619	2627	64	35557			=

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



16 Декабря 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	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>						
Рассольник						
3.11	6.95	14.57	123	250	"Ленинградский" на кмб со сметаной 7-11	=
Картофельная запеканка с мясом 7-11						
16.9	16.7	22.18	291	200		=
Салат из квашеной капусты						
1.12	0.14	6.16	27	80		=
Хлеб пшеничный						
1.04	0.25	7.52	40	25		=
Хлеб ржаной 7-11						
6.6	2.6	34.2	168	80		=
Сок						
1	0	18.2	76	200		=
30	27	103	725			=
<u>Полдник 7-11</u>						
Чай 7-11						
0.14	0	13.5	13	200		=
вафли 7-11						
0.94	1.06	522	63	27		=
Яблоки						
0.74	0.74	23.86	87	195		=
Яйцо вареное С-1						
6.1	5.5	0.3	75	1		=
7.92	7.3	559.66	238			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



16 Декабря 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
10	17	2	199	110	Омлет натуральный 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
4.9	5	32	177	200	Какао с молоком 12-17	=
3.75	4	0	51	16	Сыр 12-17	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.74	0.74	23.86	87	195	Яблоки	=
29,23	37,38	108	851			=
<u>Обед 12-17</u>						
Рассольник						
10.75	12.05	32	243	300	"Ленинградский" на кмб со сметаной 12-17	=
21.1	20.8	27.7	364	250	Картофельная запеканка с мясом 12-17	=
1.12	0.14	6.16	27	80	Салат из квашеной капусты	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
10	4	51	252	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1	0	18.2	76	206	Сок	=
45	37	143	1002			=
<u>Полдник 12-17</u>						
0.2	0	13.5	13	200	Чай 12-17	=
1.4	1.6	22	63	37	Вафли 12-17	=
0.74	0.74	23.86	87	195	Яблоки	=
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
8	8	60	238			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

