

20 Сентября 2022 г.

**Интерниров**

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
8	10.5	28.95	238	300	Суп молочный с рисом 7-	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом	=
0.1	0.2	11	36	131	Мандарин	=
16	20	79	545			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



## Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белок	Жиры	Углек.	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	10.6	11.09	151	250	Щи на к.м.б со сметаной ТГО 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	=
0.8	0.1	4.4	19	57	Салат из квашеной капусты	=
0.4	0.1	44.2	170	200	Компот из свежих яблок	=
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				=
35	33	135	965			=
<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	21	45	426	200	Плов 7-11	=
0.4	4.0	2.8	50	150	Винегрет овощной 7-11	=
8	5	7				=
1.4	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
1	4					=
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
7						=
25	31	92	739			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.1	90	163	Кефир 7-11	=
2.5	0.3	16.2	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
6	5	22	170			=

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

К.А. Озерова



## Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость в питания
белки	жиры	углеводы	ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
8	10	28	238	300	Суп молочный с рисом 12-17	=
	5	95				
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
4.1	3.1	14	100	110	Йогурт	=
8	9	6				
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
6	5					
0.1	0.2	11	36	131	Мандарин	=
24	31	100	761			=
<u>Обед 12-17</u>						
10	12	14	185	300	Щи на к.м.б со сметаной ТЛО 12-17	=
35	48	25				
21	18	3.6	268	140	Рыба запеченная с яйцом, луком (горбуша,кета)12-17	=
	8					
4.2	9	38	282	250	Пюре картофельное 12-17	=
	2					
0.8	0.1	4.4	19	57	Салат из квашеной капусты	=
0.4	0.1	44	170	200	Компот из свежих яблок	=
	2	2				
7.9	1.4	41	216	120	Хлеб ржаной 12-17	=
2	4	04				
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
4	5	2				
46	42	153	1180			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18	76	200	Сок	=
	2					
10	10	41	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=
	4	51				
11	10	60	371			=
<u>Уж12-17-1</u>						
20	30	56	526	250	Плов 12-17	3-21
0.7	6.0	4.4	76	200	Винегрет овощной 12-17	2-02
4	8	7				
1.4	0.4	20	92	200	Чай с лимоном 12-17	=
1		6				
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
6	5					
28	44	117	931			5-23
<u>Уж12-17-2</u>						
3.8	5.7	7.3	111	187	Кефир 12-17	=
4	6	8				
3.1	0.7	22	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19
2	5	56				
7	7	30	231			0-19



Руководитель  
Шеф-повар  
Калькулятор

И.В. Козина  
В.С. Железова  
К.А. Озерова