

26 Сентября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
7	10	29.53	233	180	Каша манная молочная с маслом 7-11	=
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
10	10	0	26000	10	Сыр 7-11	=
0.1	0.2	11	36	150	Мандарин	=
27	32	65	26515			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность					Выход	Наименование блюда	Стоимость
белк	жир	угл	ккал	шт			
<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>							
10.7	10.34	13.72	192	250	Борщ на мкб со сметаной Т/О 7-11	=	
9.3	11.3	7.5	197	70	Зразы мясные 7-11	=	
7.2	0.7	50.2	122	180	Макароны отварные с маслом 7-11	=	
0.7	0.0	22.5	91	200	Компот из кураги 7-11	=	
6.6	1.2	34.2	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=	
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=	
0.8	0.1	4.4	19	57	Салат из квашеной капусты	=	
36	24	140	841			=	
<u>Полдник 7-11</u>							
1	0	18.2	76	200	Сок	=	
16.5	11.8	24.5	305	150	Запеканка из творога со сгущ. молоком 7-11	=	
17	12	43	381			=	
<u>Ужин 7-11-1</u>							
10.64	11.6	18.8	222	200	Картоф. запеченный с яйцом 7-11	=	
9.6	1.6	6.4	72	75	Биточек рыбный 7-11	=	
0.4	0.2	2.2	18	40	Помидор свежий	=	
1.4	0.0	20.4	90	200	Чай с сахаром 7-11	=	
3.9	7	6	24	171	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=	
26	19	72	573			=	
<u>Ужин 7-11-2</u>							
4.1	3.1	14.6	100	110	Йогурт	=	
0.1	0.2	11	36	150	Мандарин	=	
4	3	26	136			=	

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



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость	
белк	жир	угл	ккал				
<u>Завтрак 12-17</u>							
7.5	11	30	248	180	Каша манная молочная с маслом 12-17	=	
5	6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=	
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=	
6	5						
10	10	0	390	15	Сыр 12-17	=	
			00				
0.1	0.2	11	36	150	Мандарин	=	
35	44	86	39746			=	
<u>Обед 12-17</u>							
14.	13.	32.	283	350	Борщ на мкб со сметаной Т/О 12-17	=	
88	84	93					
1.6	1.1	0.6	19	70	Зразы мясные 12-17	=	
		6					
8.3	0.8	56.	147	200	Макароны отварные с маслом 12-17	=	
	8	3					
0.7	0.0	22.	91	200	Компот из кураги 12-17	=	
8	4	5					
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					
0.8	0.1	4.4	19	57	Салат из квашеной капусты	=	
35	18	165	815			=	
<u>Полдник 12-17</u>							
1	0	18.	76	200	Сок	=	
		2					
17.	13.	24	324	175	Запеканка из творога со сгущ. молоком 12-17	=	
4	5						
18	13	42	400			=	
<u>Уж12-17-1</u>							
11.	12.	20.	242	200	Картоф. запеченный с яйцом 12-17	=	
57	61	7					
12.	1.3	8.5	116	100	Биточек рыбный 12-17	=	
7							
0.4	0.2	2.2	18	40	Помидор свежий	=	
1.4	0.0	20.	90	200	Чай с сахаром 12-17	=	
	5	4					
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=	
6	5						
32	22	88	703			=	
<u>Уж12-17-2</u>							
4.1	3.1	14.	100	110	Йогурт	=	
8	9	6					
0.1	0.2	11	36	150	Мандарин	=	
4	3	26	136			=	

Руководитель

И.В. Колина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова