

29 ноября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	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	=
2600	2600	0	35000	11	Сыр 7-11	=
0.59	0.44	16.13	62	197	Груша	=
2613	2614	74	35490			=

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 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	30.4	226	250	Пюре картофельное 7-11	=
1.1	0.1	6.1	27	78	Салат из квашеной капусты	=
6.6	2.6	34.2	168	80	Хлеб ржаной 7-11	=
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
0.4	0.0	30.6	118	200	Компот из груши 7-11	=
36	34	123	909			=
<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				=
3.9	7	6	24	171	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
1.4	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
1	4					=
25	31	92	739			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.1	90	156	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	ЖИР	УГЛЕВ.	КАЛ			
<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	15	Сыр 12-17	=
0	0	16.13	62	197	Груша	=
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
3772	4027	101	51757			=
<u>Обед 12-17</u>						
10.3	12.4	14.25	185	300	Щи на к.м.б со сметаной ТЮ 12-17	=
5	8	3.6	268	140	Рыба запеченная с яйцом, луком (горбуша,кета)12-17	=
21	18.8	38.2	282	250	Пюре картофельное 12-17	=
4.2	9	6.1	27	79	Салат из квашеной капусты	=
1.12	0.14	6	252	116	Хлеб ржаной 12-17	=
10	4	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
1.04	0.25	30.8	118	200	компот из груши 12-17	=
0.46	0.08	8				=
48	45	152	1172			=
<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	30	56	526	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	44	117	931			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

