

04 Октября 2022 г.

**Интерниров**

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углево	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
10	10	0	26000	10	<b>Сыр 7-11</b>	=
4.18	3.19	14.6	100	110	<b>Йогурт</b>	=
0.74	0.74	23.86	87	219	<b>Яблоки</b>	=
3.97	6	24	171	50	<b>Хлеб пшеничный с маслом 7-11</b>	=
9.9	9.21	40.17	309	300	<b>Суп молочный с макар.изделиями 7-11</b>	=
29	29	103	26667			=



Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

М.И. Голубева

## Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белки	жиры	углеводы	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 ГО 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	=
0.4	0.1	44.2	170	200	Компот из свежих яблок	=
6.6	1.2	34.2	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=
0.8	0.1	4.4	19	50	Салат из квашеной капусты	=
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
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	=
1.4	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
3.9	7	6	24	171	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
25	31	92	739			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.1	90	150	Кефир 7-11	=
2.5	0.3	16.2	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
6	5	22	170			=



*И.В. Козина*

И.В. Козина

*В.С. Железова*

В.С. Железова

*М.И. Голубева*

М.И. Голубева

## Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белк	жир	угл	ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
4.1	3.1	14.	100	110	Йогурт	=
8	9	6				
0.7	0.7	23.	87	214	Яблоки	=
4	4	86				
10	10	0	390	15	Сыр 12-17	=
			00			
9.9	9.2	40.	309	300	Суп молочный с макар.изделиями 12-17	=
	1	14				
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
6	5					
36	40	124	39883			=
<u>Обед 12-17</u>						
10.	12.	14.	185	300	Щи на к.м.б со сметаной Т/О 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				
0.4	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				
0.8	0.1	4.4	19	50	Салат из квашеной капусты	=
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	193	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

М.И. Голубева