

06 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 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
0.74	1.74	23.86	67	186	Яблоки	=
17	20	91	596			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



## Интерниров

Прибавная ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
г	г	г	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 ТЛО 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	=
0.8	0.1	4.4	19	54	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	=
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>						
10.25	21	45	426	200	Плов 7-11	=
1.4	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
0.4	4.0	2.8	50	150	Винегрет овощной 7-11	=
3.9	7	6	24	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
25	31	92	739			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.1	90	163	Кефир 7-11	=
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
4	5	14	130			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



## Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоймость
белк	жир	угл	ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
8	10,5	28,95	238	300	Суп молочный с рисом 12-17	=
6	9,6	9,2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
4,1	3,1	14,6	100	110	Йогурт	=
5,6	7,4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
4	0,7	23,86	87	186	Яблоки	=
25	31	113	812			=
<u>Обед 12-17</u>						
10,35	12,48	14,25	185	300	Щи на к.м.б со сметаной ТЛО 12-17	=
21	18,8	3,6	268	140	Рыба запеченная с яйцом, луком (горбуша,кета)12-17	=
4,2	9	38,2	282	250	Пюре картофельное 12-17	=
0,8	0,1	4,4	19	54	Салат из квашеной капусты	=
0,4	0,1	44,2	170	200	Компот из свежих яблок	=
7,9	1,4	41,04	216	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1,0	0,2	7,5	40	25	Хлеб пшеничный	=
46	42	153	1180			=
<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
1,4	0,4	20,6	92	200	Чай с лимоном 12-17	=
0,7	3,0	4,4	76	200	Винегрет овощной 12-17	2-02
5,6	7,4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
28	44	117	931			5-23
<u>Уж12-17-2</u>						
3,8	5,7	7,3	111	187	Кефир 12-17	=
1,0	0,2	7,5	40	25	Хлеб пшеничный	=
5	6	15	151			=

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

