

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

5 день 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
				Белк и	Жиры	Углево ды	
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82
14	Макаронны отварные с сыром	29,64	150/5/2 0	2,7	5,41	18,49	161
943	Чай с сахаром, лимоном	3,86	200	0,2	0	14	28
		0,00					
	Итого	35,54		6,1	6,77	46,75	271
Обед							
70,71, 136	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
206	суп картофельный с горохом	19,57	200	4,39	4,22	13,06	107,8
694	Картофельное пюре	21,09	150	3,06	4,8	20,45	137,25
244	рыба припущенная с овощами	102,83	100/30	7,65	1,01	3,18	52,5
349	компот из ягод	18,42	200	1,4	0	20,2	112,4
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82

день **01.12.2023****5 день 11-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево ды	
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82
14	Макаронны отварные с сыром	35,57	180/5/2 0	3,2	7,15	20,1	171
943	Чай с сахаром, лимоном	3,86	200	0,2	0	14	28
		0,00					
	Итого	41,47		6,6	8,51	48,36	281
Обед							
70	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
206	суп картофельный с горохом	24,46	250	6,21	7,01	14,25	110,8
694	Картофельное пюре	25,30	180	3,06	4,8	20,45	137,25
244	рыба припущенная с овощами	102,83	100/30	9,72	2,56	5,48	61,1
349	компот из ягод	18,42	200	1,4	0	20,2	112,4
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2,03	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	188,57		26,1	13,4	90,65	610,33
	Всего за день	224,11		32,2	20,2	137,4	881,33

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2,03	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	197,68		30	17,7	94,14	621,93
	Всего за день	239,15		36,6	26,2	142,5	902,93

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 02.12.2023

6 День 11- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, ккал
				Белк и	Жир ы	Угле воды	
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82
951	каша геркулес с маслом	18,59	200	5,4	7,21	30,2	174
943	Чай с сахаром	2,68	200	0,2	0	14	28
	фрукт	28,25	130	1,5	0,5	21	172,8
	Итого	51,55		8,8	8,6	58,5	284
Обед							
70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
	Булочка	16,95	80	7,9	9,4	55,5	339
436	Жаркое по- домашнему	84,47	80/160	23,7	17,3	23	312
943	Чай с сахаром, лимоном	3,86	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82

	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	<i>2,03</i>	30	2,4	1,6	12,8	78
		<i>131,95</i>					
	Итого	<i>183,50</i>		29,5	20	64,1	500