

11 День 7- 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	31,75	30/20	9,1	10,9	20,3	112,5
168	Каша манная молочная	13,71	150	3,4	3,96	27,81	128,9
943	Чай с сахаром	2,68	200	0,2	0	14	28
		0,00					
	Итого	48,14		3,6	14,9	62,06	269,4

11 День 11- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	31,75	30/20	9,14	10,9	20,25	112,5
168	Каша манная молочная	18,28	200	5,4	4,11	30,54	169
943	Чай с сахаром	2,68	200	0,2	0	14	28
		0,00					
	Итого	52,71		14,7	15,05	64,79	309,5

Обед

70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
170	Борщ	16,76	200	1,45	3,93	10,2	134,75
694	Картофельное пюре	21,09	150	3,06	4,8	20,45	137,25
511	Котлета рыбная	66,57	100	19,1	12,9	10,26	145
349	компот из ягод (брусника/смородина)	18,42	200	0,2	0,2	22,3	112,49
	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

Обед

70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
170	Борщ	20,95	250	2,65	6,35	12,58	102,3
694	Картофельное пюре	25,30	180	3,06	4,8	20,45	137,25
511	Котлета рыбная	66,57	100	21,3	15,3	14,25	165
349	компот из ягод (брусника/смородина)	18,42	200	0,2	0,2	22,3	112,49
	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	<i>149,50</i>		29,4	24,79	90,27	689,49
	Всего за день	<i>197,64</i>		33	39,69	152,3	958,89

	Итого	<i>157,91</i>		32,8	29,61	96,64	677,04
	Всего за день	<i>210,61</i>		47,6	44,66	161,4	986,54

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день **02.03.2024**

12 День 11- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порци и	Пищевые			Энергетич Ценность, ккал
				Белк и	Жир ы	Углев оды	
Обед							
70	Овощи свежие или консерв	<i>22,60</i>	60	4	0,4	6,7	40,38
	Булочка	<i>16,95</i>	80	7,9	9,4	55,5	339
309	макароны отварные с маслом	<i>9,29</i>	180	5,52	4,52	26,45	168,45
354	Грудка куриная в сметанном соусе	<i>78,24</i>	100/50	23,6	18,4	6,6	245
943	Чай с сахаром, лимоном	<i>3,86</i>	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	<i>2,03</i>	20	3,2	1,36	14,26	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	<i>2,03</i>	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	<i>135,01</i>		42,8	35,28	129,6	940,45

