

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 09.01.2024

2 День 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белк и	Жиры	Углево ды	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	7,07	30/20	2,3	4,64	20,1	112,5
168	Каша манная молочная	13,71	150	3,4	3,96	27,81	161
379	Кофейный напиток	12,20	200	1,4	2	22,4	116
	йогурт	31,64					
	Итого	32,98		7,12	10,6	70,29	389,5

2 День 11- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев оды	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	7,07	30/20	2,32	4,6	20,1	112,5
168	Каша манная молочная	18,28	200	5,4	4,11	30,54	169
379	Кофейный напиток	12,20	200	1,4	2	22,4	116
	йогурт	31,64					
	Итого	69,19		9,12	10,8	73,02	397,5

Обед

70,71,136	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
83	суп сырный с курицей	22,83	200	2,69	2,84	17,14	104,75
688	Макароньы отварные	7,74	150	5,52	4,52	26,45	168,45
608	шницель	43,39	100	15,6	11,55	15,7	228,75
387	компот из ягод	18,42	200	1,4		24,2	102
	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	119,05		34,8	22,27	117,25	804,33
	Всего за день	152,03		41,9	32,87	187,54	1193,83

Обед

	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
83	суп сырный с курицей	28,53	250	4,15	3,75	20,4	106,32
688	Макароньы отварные	9,29	180	5,52	4,52	26,45	168,45
608	шницель	43,39	100	17,23	14,6	18,2	248,4
387	компот из ягод	18,42	200	1,4		24,2	102
	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	126,30		37,9	26,2	123	825,55
	Всего за день	195,49		47,02	36,9	196	1223,05

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 10.12.2024

3 День 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
469	Запеканка творожная со сгущ. молоком	73,85	150/20	27,8	18	32,4	279,6
943	Чай с сахаром	2,68	200	0,2	0	14	28
Итого		76,52		28	18	46,4	307,6

3 День 11- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
469	Запеканка творожная со сгущ. молоком	98,46	200/20	32,2	21,5	36,1	301,24
943	Чай с сахаром	2,68	200	0,2	0	14	28
Итого		101,14		32,4	21,5	50,1	329,24

Обед

70	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
208	суп картофельный с макаронными изделиями	18,79	200	2,15	2,27	13,71	83,8
265	плов мясной	68,43	150	11,8	23,7	58,2	321,21
387	компот из ягод (компотная смесь)	18,42	200	1,26	0,02	24,2	102
	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		132,31		20,8	29	123,2	667,01
Всего за день		208,84		48,9	47	169,6	974,61

Обед

70	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
208	суп картофельный с макаронными изделиями	23,49	250	3,45	4,78	16,54	95,36
265	плов мясной	82,12	180	14,3	25,3	60,47	354,25
387	компот из ягод (компотная смесь)	18,42	200	1,26	0,02	24,2	102
	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		150,70		24,6	33,1	128,3	711,61
Всего за день		251,84		57	54,6	178,4	1040,85

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 11.01.2024

4 День 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
--------	--------------------------------	------	--------------	------------------	--	--	-------------------------------

4 День 11- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
--------	--------------------------------	------	--------------	------------------	--	--	-------------------------------

№ рец.	наименование блюда	ЦЕНА	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
175	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82
951	каша геркулес с маслом	13,94	150	3,4	3,96	27,81	161
959	Какао	18,31	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	фрукт	28,25	130	1,5	0,5	21	172,8
	Итого	62,53		10,1	9,04	67,56	388,2

Обед							
70,71,136,	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	82
679	гречка отварная рассыпчатая	11,66	150	7,46	5,61	35,84	230,45
608	котлета мясная	21,70	100	15,6	11,6	15,7	228,75
	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
387	КОМПОТ из ягод (компотная смесь)	18,42	200	1,26	0,02	24,2	102
	Итого	95,20		31,3	24,1	113	803,2
		157,74		41,4	33,1	180,6	1191,4

№ рец.	наименование блюда	ЦЕНА	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
175	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
959	Какао	18,31	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	фрукт	28,25	130	1,5	0,5	21	172,8
	Итого	67,18		12,1	12,3	69,95	401,2

Обед							
70	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
679	гречка отварная рассыпчатая	13,99	180	7,46	5,61	35,84	230,45
608	котлета мясная	21,70	100	17,2	14,6	18,2	248,34
	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
387	компот из ягод (компотная смесь)	18,42	200	1,26	0,02	24,2	102
	Итого	101,72		34,2	29,5	117,9	843,09
	Всего за день	168,91		46,3	41,8	187,8	1244,29

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 12.01.2024

5 день 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							

5 день 11-18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
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
	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 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	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 13.01.2024

6 День 11- 18 лет					
	Прием пищи,		Масса	Пищевые	Энергетич.

