

## 10 День 7- 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки	Жиры	Углево ды	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82
438	омлет натуральный	40,04	150	19,5	20,1	2,4	345,9
943	Чай с сахаром, лимоном	3,86	200	0,2	0	14	28
	<b>Итого</b>	<b>45,93</b>		19,7	21,5	30,66	455,9

## 10 День 11- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево ды	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82
438	омлет натуральный	53,38	200	18,5	27,4	3,5	402,3
943	Чай с сахаром, лимоном	3,86	200	0,2	0	14	28
	<b>Итого</b>	<b>59,28</b>		18,7	28,8	31,76	512,3

## Обед

70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
209	Суп крестьянский	25,00	200	5,83	4,56	13,59	118,8
688	Макароны отварные	7,74	150	5,52	4,52	26,45	168,45
290	Курица (окорочок) запеченный	53,64	100	15,4	19,4	0,1	258,34
349	компот из ягод (компотная смесь)	18,42	200	1,26	0,02	24,2	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
	<b>Итого</b>	<b>132,88</b>		33,6	31,5	91,4	818,08
	<b>Всего за день</b>	<b>178,81</b>		53,3	52,9	122,1	1274

## Обед

70	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
209	Суп крестьянский	28,50	250	7,45	6,84	15,23	124,32
688	Макароны отварные	9,29	180	5,52	4,52	26,45	168,45
290	Курица (окорочок) запеченный	53,64	100	17,2	22,1	0,3	261,35
349	компот из ягод (компотная смесь)	18,42	200	1,26	0,02	24,2	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
	<b>Итого</b>	<b>141,03</b>		37,1	36,5	93,24	826,61
	<b>Всего за день</b>	<b>200,31</b>		55,8	65,2	125	1338,91

11 День 7- 11 лет							
	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
				Белк и	Жиры	Углево ды	
<b>Завтрак</b>							
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					
	<b>Итого</b>	<b>48,14</b>		3,6	14,9	62,06	269,4

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
	<b>Итого</b>	<b>149,50</b>		29,4	24,8	90,27	689,49

11 День 11- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево ды	
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	31,75	30/20	9,14	11	20,3	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					
	<b>Итого</b>	<b>52,71</b>		14,7	15,1	64,79	309,5

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
	<b>Итого</b>	<b>157,91</b>		32,8	29,6	96,64	677,04

<b>Всего за день</b>	<b>197,64</b>		33	39,7	152,3	958,89
----------------------	---------------	--	----	------	-------	--------

<b>Всего за день</b>	<b>210,61</b>		47,6	44,7	161,4	986,54
----------------------	---------------	--	------	------	-------	--------

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день **03.02.2024**

<b>12 День 11- 18 лет</b>							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порци и	Пищевые			Энергетич. Ценность, ккал
				Белк и	Жир ы	Угле воды	
<b>Завтрак</b>							
168	Каша манная молочная	<b>13,71</b>	200	5,4	4,11	30,54	169
943	Чай	<b>2,68</b>	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	<b>2,03</b>	20	3,2	1,36	14,26	82
	йогурт	<b>31,64</b>					
		<b>50,06</b>					
<b>Обед</b>							
70	Овощи свежие или консерв	<b>22,60</b>	60	4	0,4	6,7	40,38
83	суп сырный	<b>28,53</b>	250	4,15	3,75	20,4	106,32
309	макароны отварные с маслом	<b>9,29</b>	180	5,52	4,52	26,45	168,45
354	Грудка куринная в сметанном соусе	<b>78,24</b>	100/50	23,6	18,4	6,6	245
943	Чай с сахаром, лимоном	<b>3,86</b>	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	<b>2,03</b>	20	3,2	1,36	14,26	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	<b>2,03</b>	30	2,4	1,6	12,8	78
		<b>146,59</b>					

<b>Итого</b>	<i>196,65</i>		34,9	25,9	74,11	601,45
--------------	---------------	--	------	------	-------	--------