

7 День 7- 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал |
|----------------|--------------------------------------|--------------|-----------------|------------------|------|--------------|--------------------------------------|
| | | | | Белк и | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 31,75 | 30/20 | 9,1 | 10,9 | 20,3 | 112,5 |
| 168 | каша рисовая | 24,80 | 150 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 |
| 943 | Чай с сахаром | 2,68 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| Итого | | 59,23 | | 11,7 | 14,9 | 63,22 | 301,5 |

7 День 11- 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|-----------------------------------|--------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 31,75 | 30/20 | 9,14 | 10,9 | 20,25 | 112,5 |
| 168 | каша рисовая | 33,07 | 200 | 2,98 | 4,58 | 32 | 132,5 |
| 943 | Чай с сахаром | 2,68 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| Итого | | 67,50 | | 12,3 | 15,52 | 66,25 | 273 |

Обед

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---------------|--------|------|-------|-------|--------|
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 197 | Рассольник ленинградский с перловкой | 16,18 | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 |
| 309 | макароны отварные с маслом | 7,74 | 150/10 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | котлета мясная | 21,70 | 100 | 15,6 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| | сок яблочный | 11,51 | 200 | 0,6 | 0,2 | 22,6 | 140 |
| | 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 | | 83,80 | | 33 | 23,72 | 111,8 | 834,18 |
| Всего за день | | 143,04 | | 44,6 | 38,62 | 175 | 1135,7 |

Обед

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---------------|-----|------|-------|-------|---------|
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 197 | Рассольник ленинградский с перловкой | 20,23 | 250 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 |
| 309 | макароны отварные с маслом | 9,29 | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | котлета мясная | 21,70 | 100 | 17,2 | 14,56 | 18,2 | 248,34 |
| | сок яблочный | 11,51 | 200 | 0,6 | 0,2 | 22,6 | 140 |
| | 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 | | 89,39 | | 34,6 | 26,73 | 114,3 | 853,77 |
| Всего за день | | 156,90 | | 47 | 42,25 | 180,5 | 1126,77 |

8 День 7- 11 лет

| | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал |
|----------------|--|--------------|-----------------|------------------|------|--------------|--------------------------------------|
| | | | | Белк и | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 73,85 | 150/20 | 27,8 | 18 | 32,4 | 279,6 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 3,86 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | | 0,00 | | | | | |
| | Итого | 77,71 | | 28 | 18 | 46,4 | 307,6 |

Обед

| | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|---------------|-------|------|-------|-------|--------|
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 87 | суп с рыбными консервами | 22,35 | 200 | 6,89 | 12,72 | 11,47 | 133,8 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 11,66 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 591 | гуляш мясной | 84,83 | 80/50 | 19,7 | 17,89 | 4,76 | 168,2 |
| 349 | компот из ягод (смородина) | 18,42 | 200 | 1,4 | 0 | 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 |
| | Итого | 163,93 | | 41,1 | 39,18 | 103,3 | 804,94 |
| | Всего за день | 241,64 | | 69,1 | 57,18 | 149,7 | 1112,5 |

8 День 11- 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|---|---------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углевод ы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 98,46 | 200 | 32,2 | 21,48 | 36,1 | 301,24 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 3,86 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | | 0,00 | | | | | |
| | Итого | 102,33 | | 32,4 | 21,48 | 50,1 | 329,24 |

Обед

| | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|---------------|-------|------|-------|-------|---------|
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 87 | суп с рыбными консервами | 27,94 | 250 | 8,23 | 14,52 | 13,47 | 148,97 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 13,99 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 591 | гуляш мясной | 84,83 | 80/50 | 22,4 | 21,54 | 7,23 | 175,32 |
| 349 | компот из ягод (смородина) | 18,42 | 200 | 1,4 | 0 | 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 |
| | Итого | 171,85 | | 45,1 | 44,63 | 107,8 | 827,23 |
| | Всего за день | 274,17 | | 77,5 | 66,11 | 157,9 | 1156,47 |

| 9 День 7- 11 лет | | | | | | | | 9 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|---------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белк и | Жиры | Углево ды | | | | | | Белки | Жиры | Углевод ы | |
| Завтрак | | | | | | | | Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7,07 | 30/20 | 2,3 | 4,64 | 20,1 | 112,5 | 2 | Бутерброд с джемом | 7,07 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 8 | Каша пшенная молочная | 14,88 | 150 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 128,9 | 8 | Каша пшенная молочная | 19,84 | 200 | 3,2 | 7,15 | 20,1 | 171 |
| 959 | Какао | 18,31 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 | Какао | 18,31 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | фрукт | 28,25 | 130 | 1,5 | 0,5 | 21 | 172,8 | | фрукт | 25,00 | 130 | 1,5 | 0,5 | 21 | 172,8 |
| | Итого | 68,51 | | 8,54 | 13,77 | 64,06 | 386,6 | | Итого | 70,22 | | 9,04 | 15,51 | 65,67 | 428,7 |
| Обед | | | | | | | | Обед | | | | | | | |
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 | 70,71 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 88 | Щи со сметаной | 18,96 | 200/10 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 84,75 | 88 | Щи со сметаной | 23,70 | 250/10 | 2,2 | 4,5 | 7,2 | 72,4 |
| 304 | рис отварной | 10,95 | 150 | 4,45 | 4,53 | 26,67 | 298,47 | 304 | рис отварной | 13,14 | 180 | 4,45 | 4,53 | 26,67 | 298,47 |
| 608 | шницель | 43,39 | 100 | 15,6 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 608 | шницель | 43,39 | 100 | 17,2 | 14,56 | 18,2 | 248,34 |
| 349 | компот из ягод | 18,42 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 112,49 | 349 | компот из ягод | 18,42 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 | | 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 | | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2,03 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 118,39 | | 28,4 | 22,95 | 100,4 | 884,46 | | Итого | 125,32 | | 30,9 | 26,55 | 103,3 | 891,7 |
| | Всего за день | 186,90 | | 36,9 | 36,72 | 164,5 | 1271,1 | | Всего за день | 195,54 | | 39,9 | 42,06 | 169 | 1320,4 |

| 10 День 7- 11 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 |
| 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 |
| | Итого | 45,93 | | 19,7 | 21,46 | 30,66 | 455,9 |
| 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 | 0,024 | 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 |
| | Итого | 134,72 | | 33,6 | 31,46 | 91,4 | 818,08 |
| | Всего за день | 180,65 | | 53,3 | 52,92 | 122,1 | 1274 |

| 10 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 |
| 438 | омлет натуральный | 53,38 | 200 | 18,5 | 27,39 | 3,5 | 402,3 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 3,86 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 59,28 | | 18,7 | 28,75 | 31,76 | 512,3 |
| 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 | 22,14 | 0,3 | 261,35 |
| 349 | компот из ягод (компотная смесь) | 18,42 | 200 | 1,26 | 0,024 | 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 |
| | Итого | 140,17 | | 37,1 | 36,48 | 93,24 | 826,61 |
| | Всего за день | 199,45 | | 55,8 | 65,23 | 125 | 1338,91 |

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 **18.11.2023**

| 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 |

