

## 7 День 7- 11 лет

№ рец.	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 рисовая	24,80	150	2,32	3,96	28,97	161
943	Чай с сахаром	2,68	200	0,2	0	14	28
<b>Итого</b>		<b>59,23</b>		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	Углевод ы	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>67,50</b>		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
<b>Итого</b>		<b>83,80</b>		33	23,72	111,8	834,18
<b>Всего за день</b>		<b>143,04</b>		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
<b>Итого</b>		<b>89,39</b>		34,6	26,73	114,3	853,77
<b>Всего за день</b>		<b>156,90</b>		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	
<b>Завтрак</b>							
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					
	<b>Итого</b>	<b>77,71</b>		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
	<b>Итого</b>	<b>163,93</b>		41,1	39,18	103,3	804,94
	<b>Всего за день</b>	<b>241,64</b>		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	
<b>Завтрак</b>							
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					
	<b>Итого</b>	<b>102,33</b>		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
	<b>Итого</b>	<b>171,85</b>		45,1	44,63	107,8	827,23
	<b>Всего за день</b>	<b>274,17</b>		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	
<b>Завтрак</b>								<b>Завтрак</b>							
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 пшеничная молочная	14,88	150	2,7	5,41	18,49	128,9	8	Каша пшеничная 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
	<b>Итого</b>	<b>68,51</b>		8,54	13,77	64,06	386,6		<b>Итого</b>	<b>70,22</b>		9,04	15,51	65,67	428,7
<b>Обед</b>								<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>118,39</b>		28,4	22,95	100,4	884,46		<b>Итого</b>	<b>125,32</b>		30,9	26,55	103,3	891,7
	<b>Всего за день</b>	<b>186,90</b>		36,9	36,72	164,5	1271,1		<b>Всего за день</b>	<b>195,54</b>		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	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб пшеничный	<b>2,03</b>	20	3,2	1,36	14,26	82
438	омлет натуральный	<b>40,04</b>	150	19,5	20,1	2,4	345,9
943	Чай с сахаром, лимоном	<b>3,86</b>	200	0,2	0	14	28
	<b>Итого</b>	<b>45,93</b>		19,7	21,46	30,66	455,9
<b>Обед</b>							
70,71	Овощи свежие или консерв	<b>22,60</b>	60	4	0,4	6,7	40,38
209	Суп крестьянский	<b>25,00</b>	200	5,83	4,56	13,59	118,8
688	Макароны отварные	<b>7,74</b>	150	5,52	4,52	26,45	168,45
290	Курица (окорочок) запеченный	<b>53,64</b>	100	15,4	19,4	0,1	258,34
349	компот из ягод (компотная смесь)	<b>18,42</b>	200	1,26	0,024	24,2	112,49
	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>Итого</b>	<b>134,72</b>		33,6	31,46	91,4	818,08
	<b>Всего за день</b>	<b>180,65</b>		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	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб пшеничный	<b>2,03</b>	20	3,2	1,36	14,26	82
438	омлет натуральный	<b>53,38</b>	200	18,5	27,39	3,5	402,3
943	Чай с сахаром, лимоном	<b>3,86</b>	200	0,2	0	14	28
	<b>Итого</b>	<b>59,28</b>		18,7	28,75	31,76	512,3
<b>Обед</b>							
70	Овощи свежие или консерв	<b>22,60</b>	60	4	0,4	6,7	40,38
209	Суп крестьянский	<b>28,50</b>	250	7,45	6,84	15,23	124,32
688	Макароны отварные	<b>9,29</b>	180	5,52	4,52	26,45	168,45
290	Курица (окорочок) запеченный	<b>53,64</b>	100	17,2	22,14	0,3	261,35
349	компот из ягод (компотная смесь)	<b>18,42</b>	200	1,26	0,024	24,2	112,49
	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>Итого</b>	<b>140,17</b>		37,1	36,48	93,24	826,61
	<b>Всего за день</b>	<b>199,45</b>		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	
<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

**11 День 11- 18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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					
	<b>Итого</b>	<b>52,71</b>		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

	<b>Итого</b>	<i>149,50</i>		29,4	24,79	90,27	689,49
	<b>Всего за день</b>	<i>197,64</i>		33	39,69	152,3	958,89

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

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день **20.01.2024**

<b>12 День 11- 18 лет</b>							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порци и	Пищевые			Энергетич Ценность, ккал
				Белк и	Жир ы	Углев оды	
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого</b>	<i>135,01</i>		42,8	35,28	129,6	940,45

