

10 День 7- 11 лет								10 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
				Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								Завтрак							
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82		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	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	943	Чай с сахаром, лимоном	3,86	200	0,2	0	14	28
	Итого	45,93		19,7	21,46	30,66	455,9		Итого	59,28		18,7	28,75	31,76	512,3
Обед								Обед							
70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38	70	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	209	Суп крестьянский	28,50	250	7,45	6,84	15,23	124,32
688	Макароны отварные	7,74	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	Макароны отварные	9,29	180	5,52	4,52	26,45	168,45
290	Курица (окорочок) запеченный	53,64	100	15,4	19,4	0,1	258,34	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	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 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	134,72		33,6	31,46	91,4	818,08		Итого	140,17		37,1	36,48	93,24	826,61
	Всего за день	180,65		53,3	52,92	122,1	1274		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	Углево ды	
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	Углево ды	
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 **03.02.2024**

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

