

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				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества

11 День 11- 18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества

	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
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	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	157,91		32,8	29,61	96,64	677,04
	Всего за день	210,61		47,6	44,66	161,4	986,54

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 04.05.2024

12 День 11- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	

Обед							
70	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
	Булочка	16,95	80	7,9	9,4	55,5	339
309	макароны отварные с маслом	9,29	180	5,52	4,52	26,45	168,45
354	Грудка куринная в сметанном соусе	78,24	100/50	23,6	18,4	6,6	245
943	Чай с сахаром, лимоном	3,86	200	0,2	0	14	28
	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	135,01		42,8	35,28	129,6	940,45