

1 День 7- 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 168 | Каша манная молочная | 15 | 150 | 3,4 | 3,96 | 27,81 | 128,9 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| Итого | | 28 | | 5,92 | 8,6 | 61,89 | 269,4 |

1 День 11- 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 168 | Каша манная молочная | 20 | 200 | 5,4 | 4,11 | 30,54 | 169 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| Итого | | 33 | | 7,92 | 8,75 | 64,62 | 309,5 |

| Обед | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 13 | кукуруза отв. Консервированная | 23 | 60 | 2 | 0,8 | 12,2 | 31,1 |
| 187 | Щи со сметаной | 21 | 200/10 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 14 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 354 | мясо (курица) тушеное с овощами | 84 | 80/50 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 |
| | Сок | 16 | 200 | 0,6 | 0,2 | 58,6 | 140 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| Итого | | 161 | | 30,31 | 25,66 | 145,2 | 741,25 |
| Всего за день | | 189 | | 36,23 | 34,26 | 207,1 | 1010,7 |

| Обед | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 13 | кукуруза отв. Консервированная | 20 | 60 | 2 | 0,8 | 12,2 | 31,1 |
| 187 | Щи со сметаной | 26 | 250 | 2,2 | 4,5 | 7,2 | 72,4 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 16 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 354 | мясо (курица) тушеное с овощами | 105 | 100/50 | 23,6 | 18,4 | 6,6 | 245 |
| | Сок | 16 | 200 | 0,6 | 0,2 | 58,6 | 140 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| Итого | | 187 | | 37,06 | 30,07 | 134,7 | 769,85 |
| Всего за день | | 220 | | 44,98 | 38,82 | 199,32 | 1079,35 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------|--------------------------------------|-----------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 84 | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 |
| 379 | Кофейный напиток | 12 | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 |
| Итого | | 97 | | 29,24 | 20 | 54,8 | 395,6 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|--------------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 113 | 200/20 | 32,21 | 21,48 | 36,1 | 301,24 |
| 379 | Кофейный напиток | 12 | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 |
| Итого | | 125 | | 33,61 | 23,48 | 58,5 | 417,24 |

| Обед | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 33 | Икра кабачковая | 23 | 60 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 |
| 83 | суп сырный с курицей | 26 | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 688 | Макароны отварные | 7 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | тефтели мясные | 34 | 100 | 11,8 | 12,9 | 14,9 | 223 |
| 387 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| Итого | | 112 | | 28,61 | 29,52 | 117,2 | 849 |
| Всего за день | | 208 | | 57,85 | 49,52 | 172 | 1244,6 |

| Обед | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 33 | Икра кабачковая | 20 | 60 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 |
| 83 | суп сырный с курицей | 32 | 250 | 4,15 | 3,75 | 20,4 | 106,32 |
| 688 | Макароны отварные | 8 | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | тефтели мясные | 34 | 100 | 11,8 | 12,9 | 14,9 | 223 |
| 387 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| Итого | | 117 | | 30,07 | 30,43 | 120,41 | 850,57 |
| Всего за день | | 241 | | 63,68 | 53,91 | 178,91 | 1267,81 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

| 3 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 951 | каша геркулес с маслом | 15 | 150 | 3,4 | 3,96 | 27,81 | 161 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |

день 2.10.2024

| 3 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 951 | каша геркулес с маслом | 20 | 200 | 5,4 | 7,21 | 30,2 | 174 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |

| | | | | | | | |
|--|--------------|-----------|--|-------|------|-------|-------|
| | Итого | 38 | | 12,74 | 14,9 | 62,06 | 301,5 |
|--|--------------|-----------|--|-------|------|-------|-------|

| | | | | | | | |
|--|--------------|-----------|--|-------|-------|-------|-------|
| | Итого | 43 | | 14,74 | 18,15 | 64,45 | 314,5 |
|--|--------------|-----------|--|-------|-------|-------|-------|

| Обед | | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------|-------|--------|-------|--------|
| 79 | салат из св.капусты с перцем | 23 | 60 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 87,4 |
| 208 | суп картофельный с макаронными изделиями | 19 | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 |
| | бефстроганов из говядины | 68 | 80/50 | 21,9 | 27,4 | 5,7 | 355,4 |
| | рис отварной | 10 | 150 | 3,63 | 4,39 | 36,7 | 199,5 |
| 387 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 142 | | 34,54 | 37,044 | 107,4 | 900,7 |
| | Всего за день | 180 | | 47,28 | 51,944 | 169,4 | 1202,2 |

| Обед | | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 79 | салат из св.капусты с перцем | 23 | 60 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 87,4 |
| 208 | суп картофельный с макаронными изделиями | 23 | 250 | 3,45 | 4,78 | 16,54 | 95,36 |
| | бефстроганов из говядины | 82 | 80/50 | 21,9 | 27,4 | 5,7 | 355,4 |
| | рис отварной | 12 | 180 | 3,63 | 4,39 | 36,7 | 199,5 |
| 387 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 163 | | 35,84 | 39,55 | 110,2 | 912,26 |
| | Всего за день | 206 | | 50,58 | 57,7 | 174,65 | 1226,76 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 3.10.2024

| 4 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 438 | омлет натуральный | 40 | 150 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 345,9 |
| 959 | Какао | 18 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Итого | 65 | | 16,59 | 26,8 | 22,73 | 458,4 |

| 4 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 438 | омлет натуральный | 53 | 200 | 18,53 | 27,39 | 3,5 | 402,3 |
| 959 | Какао | 18 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Итого | 79 | | 20,85 | 32,03 | 23,58 | 514,8 |

| Обед | | | | | | | |
|-------------|------------------------------------|----|-----|------|------|------|-------|
| 70 | Овощи свежие или консерв (помидор) | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 170 | Борщ | 18 | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,2 | 82 |

| Обед | | | | | | | |
|-------------|------------------------------------|----|-----|------|------|-------|-------|
| 70 | Овощи свежие или консерв (помидор) | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 170 | Борщ | 22 | 250 | 2,65 | 6,35 | 12,58 | 102,3 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|-----|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 14 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 608 | котлета мясная | 30 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| 387 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Итого | 106 | | 31,32 | 24,074 | 113 | 803,2 |
| | | 172 | | 47,91 | 50,874 | 135,7 | 1261,6 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 16 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 608 | котлета мясная | 30 | 100 | 17,23 | 14,56 | 18,2 | 248,34 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| 387 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Итого | 113 | | 34,2 | 29,5 | 117,88 | 843,09 |
| | Всего за день | 192 | | 55,05 | 61,53 | 141,46 | 1357,89 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 4.10.2024

| 5 день 7-11 лет | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН Δ | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| 14 | Макароны отварные с сыром | 30 | 150/5/20 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 161 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | | 0 | | | | | |
| | Итого | 38 | | 6,1 | 6,77 | 46,75 | 271 |
| Обед | | | | | | | |
| 70 | Овощи на пару | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 206 | суп картофельный с горохом | 25 | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 |
| 694 | Картофельное пюре | 32 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 244 | тефтели рыбные | 68 | 100/30 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,5 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | 0 | 20,2 | 112,4 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |

| 5 день 11-18 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН Δ | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность в ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| 14 | Макароны отварные с сыром | 36 | 180/5/20 | 3,2 | 7,15 | 20,1 | 171 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | | 0 | | | | | |
| | Итого | 44 | | 6,6 | 8,51 | 48,36 | 281 |
| Обед | | | | | | | |
| 70 | Овощи на пару | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 206 | суп картофельный с горохом | 31 | 250 | 6,21 | 7,01 | 14,25 | 110,8 |
| 694 | Картофельное пюре | 38 | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 244 | тефтели рыбные | 68 | 100/30 | 9,72 | 2,56 | 5,48 | 61,1 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | 0 | 20,2 | 112,4 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|------------|--|------|-------|-------|--------|
| | Итого | 169 | | 26,1 | 13,39 | 90,65 | 610,33 |
| | Всего за день | 207 | | 32,2 | 20,16 | 137,4 | 881,33 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

| | | | | | | | |
|--|----------------------|------------|--|-------|-------|-------|--------|
| | Итого | 182 | | 29,99 | 17,73 | 94,14 | 621,93 |
| | Всего за день | 226 | | 36,59 | 26,24 | 142,5 | 902,93 |

день 5.10.2024

| 6 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|------------|-----------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | Пищевые вещества | | | ич Ценност ь, ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Обед | | | | | | | |
| 13 | салат из моркови | 23 | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 |
| 309 | макароны отварные с маслом | 9 | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 354 | курица тушеная с овощами | 78 | 100/50 | 23,6 | 18,4 | 6,6 | 245 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | | | | | | | |
| | Итого | 119 | | 34,92 | 25,88 | 74,11 | 601,45 |
| | | | | | | | |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 7.10.2024

| 7 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|-----------|-----------------|------------------|-------|--------------|----------------------------------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энерге тическ ая ценнос |
| | | | | Белки | Жиры | Углев оды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 168 | каша рисовая | 28 | 150 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 65 | | 11,66 | 14,9 | 63,22 | 301,5 |
| Обед | | | | | | | |

| 7 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|-----------|-----------------|------------------|-------|--------------|--|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергет ическая ценност ь, ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 168 | каша рисовая | 37 | 200 | 2,98 | 4,58 | 32 | 132,5 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 75 | | 12,32 | 15,52 | 66,25 | 273 |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 70 | Овощи свежие или консерв | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 197 | Рассольник ленинградский с перловкой | 20 | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 |
| 309 | макароны отварные с маслом | 10 | 150/10 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | котлета мясная | 41 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| | сок яблочный | 16 | 200 | 0,6 | 0,2 | 22,6 | 140 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 114 | | 32,95 | 23,72 | 111,8 | 834,18 |
| | Всего за день | 180 | | 44,61 | 38,62 | 175 | 1135,7 |

| | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 197 | Рассольник ленинградский с перловкой | 25 | 250 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 |
| 309 | макароны отварные с маслом | 12 | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | котлета мясная | 41 | 100 | 17,23 | 14,56 | 18,2 | 248,34 |
| | сок яблочный | 16 | 200 | 0,6 | 0,2 | 22,6 | 140 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 121 | | 34,63 | 26,73 | 114,28 | 853,77 |
| | Всего за день | 196 | | 46,95 | 42,25 | 180,53 | 1126,77 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 8.10.2024

| 8 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-----------|--------------|------------------|------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 74 | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 77 | | 28,04 | 18 | 46,4 | 307,6 |

| 8 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 98 | 200/20 | 32,21 | 21,48 | 36,1 | 301,24 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 101 | | 32,41 | 21,48 | 50,1 | 329,24 |

| Обед | | | | | | | |
|------|--|----------|--------------|-------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| 45 | винегрет овощной | 23 | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,94 |
| 208 | суп картофельный с макаронными изделиями | 19 | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 14 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 591 | гуляш мясной | 118 | 80/50 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | 0 | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |

| Обед | | | | | | | |
|------|--|----------|--------------|-------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| 45 | винегрет овощной | 23 | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,94 |
| 208 | суп картофельный с макаронными изделиями | 23 | 250 | 3,45 | 4,78 | 16,54 | 95,36 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 16 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 591 | гуляш мясной | 118 | 80/50 | 22,36 | 21,54 | 7,23 | 175,32 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | 0 | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------|------------|----|-------|-------|-------|--------|
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 195 | | 36,33 | 28,73 | 105,6 | 754,94 |
| | Всего за день | 272 | | 64,37 | 46,73 | 152 | 1062,5 |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------|------------|----|-------|-------|--------|---------|
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 202 | | 40,27 | 34,89 | 110,87 | 773,62 |
| | Всего за день | 304 | | 72,68 | 56,37 | 160,97 | 1102,86 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 9.10.2024

| 9 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 8 | Каша пшеничная молочная | 15 | 150 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 128,9 |
| 959 | Какао | 18 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Итого | 40 | | 8,54 | 13,77 | 64,06 | 386,6 |

| 9 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 8 | Каша пшеничная молочная | 20 | 200 | 3,2 | 7,15 | 20,1 | 171 |
| 959 | Какао | 18 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Итого | 45 | | 9,04 | 15,51 | 65,67 | 428,7 |

| Обед | | | | | | | |
|------|--------------------------------|------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 33 | Икра кабачковая | 23 | 60 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 |
| 88 | Щи со сметаной | 21 | 200/10 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 84,75 |
| 265 | плов мясной | 68 | 150 | 11,8 | 23,7 | 58,2 | 321,21 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 134 | | 20,2 | 30,57 | 116,3 | 678,45 |
| | Всего за день | 174 | | 28,74 | 44,34 | 180,3 | 1065,1 |

| Обед | | | | | | | |
|------|--------------------------------|------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 33 | Икра кабачковая | 20 | 60 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 |
| 88 | Щи со сметаной | 26 | 250/10 | 2,2 | 4,5 | 7,2 | 72,4 |
| 265 | плов мясной | 82 | 180 | 14,26 | 25,31 | 60,47 | 354,25 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 150 | | 23,46 | 32,77 | 118,93 | 699,14 |
| | Всего за день | 195 | | 32,5 | 48,28 | 184,6 | 1127,84 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 10.10.2024

| 10 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|----------|--------------|------------------|------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |

| 10 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|----------|--------------|------------------|------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |

| Завтрак | | | | | | | |
|----------------|--------------------|-----------|-------|------|-------|-------|-------|
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 438 | омлет натуральный | 40 | 150 | 19,5 | 20,1 | 2,4 | 345,9 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 50 | | 19,7 | 24,74 | 36,48 | 486,4 |

| Завтрак | | | | | | | |
|----------------|--------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 438 | омлет натуральный | 53 | 200 | 18,53 | 27,39 | 3,5 | 402,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 63 | | 18,73 | 32,03 | 37,58 | 542,8 |

| Обед | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|------------|-----|-------|--------|-------|--------|
| 15 | салат из капусты и горошка | 25 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 70,8 |
| 209 | Суп крестьянский | 25 | 200 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,8 |
| 688 | Макароны отварные | 8 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 290 | Курица (окорочок) запеченный | 77 | 100 | 15,4 | 19,4 | 0,1 | 258,34 |
| 349 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 157 | | 33,61 | 31,464 | 91,4 | 818,08 |
| | Всего за день | 207 | | 53,31 | 56,204 | 127,9 | 1304,5 |

| Обед | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 15 | салат из капусты и горошка | 29 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 70,8 |
| 209 | Суп крестьянский | 29 | 250 | 7,45 | 6,84 | 15,23 | 124,32 |
| 688 | Макароны отварные | 9 | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 290 | Курица (окорочок) запеченный | 77 | 100 | 17,23 | 22,14 | 0,3 | 261,35 |
| 349 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 165 | | 37,06 | 36,48 | 93,24 | 826,61 |
| | Всего за день | 229 | | 55,79 | 68,51 | 130,82 | 1369,41 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 11.10.2024

| 11 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 168 | Каша манная молочная | 15 | 150 | 3,4 | 3,96 | 27,81 | 128,9 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 38 | | 3,6 | 14,9 | 62,06 | 269,4 |

| 11 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 168 | Каша манная молочная | 20 | 200 | 5,4 | 4,11 | 30,54 | 169 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 43 | | 14,74 | 15,05 | 64,79 | 309,5 |

| Обед | | | | | | | |
|------|-------------------------------|------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 70 | Овощи свежие или консерв | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 170 | Борщ | 18 | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,2 | 134,75 |
| 694 | Картофельное пюре | 32 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 511 | Котлета рыбная | 68 | 100 | 19,1 | 12,9 | 10,26 | 145 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 163 | | 29,41 | 24,79 | 90,27 | 689,49 |
| | Всего за день | 200 | | 33,01 | 39,69 | 152,3 | 958,89 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

| Обед | | | | | | | |
|------|-------------------------------|------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| 70 | Овощи свежие или консерв | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 170 | Борщ | 22 | 250 | 2,65 | 6,35 | 12,58 | 102,3 |
| 694 | Картофельное пюре | 38 | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 511 | Котлета рыбная | 68 | 100 | 21,3 | 15,3 | 14,25 | 165 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 173 | | 32,81 | 29,61 | 96,64 | 677,04 |
| | Всего за день | 216 | | 47,55 | 44,66 | 161,43 | 986,54 |

день 12.10.2024

| 12 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------------------|------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | Пищевые вещества | | | и.ч. Ценность, ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Обед | | | | | | | |
| 70,71 | Овощи свежие или консерв (огурец) | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| | Булочка | 17 | 80 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 84 | 80/160 | 23,65 | 17,28 | 23 | 312 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | | | | | | | |
| | Итого | 134 | | 29,45 | 20,24 | 64,06 | 500 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 14.10.2024

| |
|------------------|
| 1 День 7- 11 лет |
|------------------|

| |
|-------------------|
| 1 День 11- 18 лет |
|-------------------|

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
|----------------|--------------------------------|-----------|-----------------|------------------|------|--------------|------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 168 | Каша манная молочная | 15 | 150 | 3,4 | 3,96 | 27,81 | 128,9 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| Итого | | 28 | | 5,92 | 8,6 | 61,89 | 269,4 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
|----------------|-----------------------------------|-----------|-----------------|------------------|------|--------------|------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 168 | Каша манная молочная | 20 | 200 | 5,4 | 4,11 | 30,54 | 169 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| Итого | | 33 | | 7,92 | 8,75 | 64,62 | 309,5 |

| Обед | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 13 | кукуруза отв. Консервированная | 23 | 60 | 2 | 0,8 | 12,2 | 31,1 |
| 187 | Щи со сметаной | 21 | 200/10 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 14 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 354 | мясо (курица) тушеное с овощами | 84 | 80/50 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 |
| | Сок | 16 | 200 | 0,6 | 0,2 | 58,6 | 140 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| Итого | | 161 | | 30,31 | 25,66 | 145,2 | 741,25 |
| Всего за день | | 189 | | 36,23 | 34,26 | 207,1 | 1010,7 |

| Обед | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| 13 | кукуруза отв. Консервированная | 20 | 60 | 2 | 0,8 | 12,2 | 31,1 |
| 187 | Щи со сметаной | 26 | 250 | 2,2 | 4,5 | 7,2 | 72,4 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 16 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 354 | мясо (курица) тушеное с овощами | 105 | 100/50 | 23,6 | 18,4 | 6,6 | 245 |
| | Сок | 16 | 200 | 0,6 | 0,2 | 58,6 | 140 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| Итого | | 187 | | 37,06 | 30,07 | 134,7 | 769,85 |
| Всего за день | | 220 | | 44,98 | 38,82 | 199,32 | 1079,35 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

| 2 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|-----------------|------------------|------|--------------|------------------------------------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 84 | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 |
| 379 | Кофейный напиток | 12 | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 |

день 15.10.2024

| 2 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|-----------------|------------------|-------|--------------|------------------------------------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 113 | 200/20 | 32,21 | 21,48 | 36,1 | 301,24 |
| 379 | Кофейный напиток | 12 | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 |

| | | | | | | | |
|--|--------------|-----------|--|-------|----|------|-------|
| | Итого | 97 | | 29,24 | 20 | 54,8 | 395,6 |
|--|--------------|-----------|--|-------|----|------|-------|

| | | | | | | | |
|--|--------------|------------|--|-------|-------|------|--------|
| | Итого | 125 | | 33,61 | 23,48 | 58,5 | 417,24 |
|--|--------------|------------|--|-------|-------|------|--------|

| Обед | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 33 | Икра кабачковая | 23 | 60 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 |
| 83 | суп сырный с курицей | 26 | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 688 | Макаронны отварные | 7 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | тефтели мясные | 34 | 100 | 11,8 | 12,9 | 14,9 | 223 |
| 387 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 112 | | 28,61 | 29,52 | 117,2 | 849 |
| | Всего за день | 208 | | 57,85 | 49,52 | 172 | 1244,6 |

| Обед | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 33 | Икра кабачковая | 20 | 60 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 |
| 83 | суп сырный с курицей | 32 | 250 | 4,15 | 3,75 | 20,4 | 106,32 |
| 688 | Макаронны отварные | 8 | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | тефтели мясные | 34 | 100 | 11,8 | 12,9 | 14,9 | 223 |
| 387 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 117 | | 30,07 | 30,43 | 120,41 | 850,57 |
| | Всего за день | 241 | | 63,68 | 53,91 | 178,91 | 1267,81 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 16.10.2024

| 3 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 951 | каша геркулес с маслом | 15 | 150 | 3,4 | 3,96 | 27,81 | 161 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 38 | | 12,74 | 14,9 | 62,06 | 301,5 |

| 3 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 951 | каша геркулес с маслом | 20 | 200 | 5,4 | 7,21 | 30,2 | 174 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 43 | | 14,74 | 18,15 | 64,45 | 314,5 |

| Обед | | | | | | | |
|-------------|--|----|-----|------|------|-------|------|
| 79 | салат из св.капусты с перцем | 23 | 60 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 87,4 |
| 208 | суп картофельный с макаронными изделиями | 19 | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 |

| Обед | | | | | | | |
|-------------|--|----|-----|------|------|-------|-------|
| 79 | салат из св.капусты с перцем | 23 | 60 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 87,4 |
| 208 | суп картофельный с макаронными изделиями | 23 | 250 | 3,45 | 4,78 | 16,54 | 95,36 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|-------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | бефстроганов из говядины | 68 | 80/50 | 21,9 | 27,4 | 5,7 | 355,4 |
| | рис отварной | 10 | 150 | 3,63 | 4,39 | 36,7 | 199,5 |
| 387 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 142 | | 34,54 | 37,044 | 107,4 | 900,7 |
| | Всего за день | 180 | | 47,28 | 51,944 | 169,4 | 1202,2 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | бефстроганов из говядины | 82 | 80/50 | 21,9 | 27,4 | 5,7 | 355,4 |
| | рис отварной | 12 | 180 | 3,63 | 4,39 | 36,7 | 199,5 |
| 387 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 163 | | 35,84 | 39,55 | 110,2 | 912,26 |
| | Всего за день | 206 | | 50,58 | 57,7 | 174,65 | 1226,76 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 17.10.2024

| | | 4 День 7- 11 лет | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 438 | омлет натуральный | 40 | 150 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 345,9 |
| 959 | Какао | 18 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Итого | 65 | | 16,59 | 26,8 | 22,73 | 458,4 |

| | | 4 День 11- 18 лет | | | | | |
|--------|--------------------------------|-------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 438 | омлет натуральный | 53 | 200 | 18,53 | 27,39 | 3,5 | 402,3 |
| 959 | Какао | 18 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Итого | 79 | | 20,85 | 32,03 | 23,58 | 514,8 |

| | | Обед | | | | | |
|--------|------------------------------------|------------|--------------|------------------|---------------|------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 70 | Овощи свежие или консерв (помидор) | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 170 | Борщ | 18 | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,2 | 82 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 14 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 608 | котлета мясная | 30 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| 387 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Итого | 106 | | 31,32 | 24,074 | 113 | 803,2 |

| | | Обед | | | | | |
|--------|------------------------------------|------------|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 70 | Овощи свежие или консерв (помидор) | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 170 | Борщ | 22 | 250 | 2,65 | 6,35 | 12,58 | 102,3 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 16 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 608 | котлета мясная | 30 | 100 | 17,23 | 14,56 | 18,2 | 248,34 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| 387 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Итого | 113 | | 34,2 | 29,5 | 117,88 | 843,09 |

| | | | | | | | |
|--|--|-----|--|-------|--------|-------|--------|
| | | 172 | | 47,91 | 50,874 | 135,7 | 1261,6 |
|--|--|-----|--|-------|--------|-------|--------|

| | | | | | | | |
|--|----------------------|-----|--|-------|-------|--------|---------|
| | Всего за день | 192 | | 55,05 | 61,53 | 141,46 | 1357,89 |
|--|----------------------|-----|--|-------|-------|--------|---------|

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

| 5 день 7-11 лет | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|-------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| 14 | Макароны отварные с сыром | 30 | 150/5/20 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 161 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | | 0 | | | | | |
| | Итого | 38 | | 6,1 | 6,77 | 46,75 | 271 |
| Обед | | | | | | | |
| 70 | Овощи на пару | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 206 | суп картофельный с горохом | 25 | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 |
| 694 | Картофельное пюре | 32 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 244 | тефтели рыбные | 68 | 100/30 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,5 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | 0 | 20,2 | 112,4 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 169 | | 26,1 | 13,39 | 90,65 | 610,33 |
| | Всего за день | 207 | | 32,2 | 20,16 | 137,4 | 881,33 |

день 18.10.2024

| 5 день 11-18 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|-------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| 14 | Макароны отварные с сыром | 36 | 180/5/20 | 3,2 | 7,15 | 20,1 | 171 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | | 0 | | | | | |
| | Итого | 44 | | 6,6 | 8,51 | 48,36 | 281 |
| Обед | | | | | | | |
| 70 | Овощи на пару | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 206 | суп картофельный с горохом | 31 | 250 | 6,21 | 7,01 | 14,25 | 110,8 |
| 694 | Картофельное пюре | 38 | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 244 | тефтели рыбные | 68 | 100/30 | 9,72 | 2,56 | 5,48 | 61,1 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | 0 | 20,2 | 112,4 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 182 | | 29,99 | 17,73 | 94,14 | 621,93 |
| | Всего за день | 226 | | 36,59 | 26,24 | 142,5 | 902,93 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

| 6 День 11-18 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|-------|--------------|------------------|------|----------|-------------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Обед | | | | | | | |

день 19.10.2024

| 6 День 11-18 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|-------|--------------|------------------|------|----------|-------------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 13 | салат из моркови | 23 | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 |
| 309 | макароны отварные с маслом | 9 | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 354 | курица тушеная с овощами | 78 | 100/50 | 23,6 | 18,4 | 6,6 | 245 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | | | | | | | |
| | Итого | 119 | | 34,92 | 25,88 | 74,11 | 601,45 |
| | | | | | | | |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 21.10.2024

| 7 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 168 | каша рисовая | 28 | 150 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 65 | | 11,66 | 14,9 | 63,22 | 301,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 70 | Овощи свежие или консерв | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 197 | Рассольник ленинградский с перловкой | 20 | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 |
| 309 | макароны отварные с маслом | 10 | 150/10 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | котлета мясная | 41 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| | сок яблочный | 16 | 200 | 0,6 | 0,2 | 22,6 | 140 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |

| 7 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|-----------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 168 | каша рисовая | 37 | 200 | 2,98 | 4,58 | 32 | 132,5 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 75 | | 12,32 | 15,52 | 66,25 | 273 |
| Обед | | | | | | | |
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 197 | Рассольник ленинградский с перловкой | 25 | 250 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 |
| 309 | макароны отварные с маслом | 12 | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | котлета мясная | 41 | 100 | 17,23 | 14,56 | 18,2 | 248,34 |
| | сок яблочный | 16 | 200 | 0,6 | 0,2 | 22,6 | 140 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|------------|--|-------|-------|-------|--------|
| | Итого | 114 | | 32,95 | 23,72 | 111,8 | 834,18 |
| | Всего за день | 180 | | 44,61 | 38,62 | 175 | 1135,7 |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|------------|--|-------|-------|--------|---------|
| | Итого | 121 | | 34,63 | 26,73 | 114,28 | 853,77 |
| | Всего за день | 196 | | 46,95 | 42,25 | 180,53 | 1126,77 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 22.10.2024

| 8 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-----------|-----------------|------------------|------|--------------|------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 74 | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 77 | | 28,04 | 18 | 46,4 | 307,6 |

| 8 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|------------|-----------------|------------------|-------|--------------|------------------------------------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 98 | 200/20 | 32,21 | 21,48 | 36,1 | 301,24 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 101 | | 32,41 | 21,48 | 50,1 | 329,24 |

| Обед | | | | | | | |
|------|--|------------|-----------------|------------------|-------|--------------|------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| 45 | винегрет овощной | 23 | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,94 |
| 208 | суп картофельный с макаронными изделиями | 19 | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 14 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 591 | гуляш мясной | 118 | 80/50 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | 0 | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 195 | | 36,33 | 28,73 | 105,6 | 754,94 |
| | Всего за день | 272 | | 64,37 | 46,73 | 152 | 1062,5 |

| Обед | | | | | | | |
|-----------|--|------------|-----------------|------------------|-------|--------------|------------------------------------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| 45 | винегрет овощной | 23 | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,94 |
| 208 | суп картофельный с макаронными изделиями | 23 | 250 | 3,45 | 4,78 | 16,54 | 95,36 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 16 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 591 | гуляш мясной | 118 | 80/50 | 22,36 | 21,54 | 7,23 | 175,32 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | 0 | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 202 | | 40,27 | 34,89 | 110,87 | 773,62 |
| | Всего за день | 304 | | 72,68 | 56,37 | 160,97 | 1102,86 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 23.10.2024

| 9 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|----------|-----------------|------------------|------|--------------|------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |

| 9 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|----------|-----------------|------------------|------|--------------|------------------------------------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----------|-------|------|-------|-------|-------|
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 8 | Каша пшеничная молочная | 15 | 150 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 128,9 |
| 959 | Какао | 18 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Итого | 40 | | 8,54 | 13,77 | 64,06 | 386,6 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----------|-------|------|-------|-------|-------|
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 8 | Каша пшеничная молочная | 20 | 200 | 3,2 | 7,15 | 20,1 | 171 |
| 959 | Какао | 18 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Итого | 45 | | 9,04 | 15,51 | 65,67 | 428,7 |

| | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| Обед | | | | | | | |
| 33 | Икра кабачковая | 23 | 60 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 |
| 88 | Щи со сметаной | 21 | 200/10 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 84,75 |
| 265 | плов мясной | 68 | 150 | 11,8 | 23,7 | 58,2 | 321,21 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 134 | | 20,2 | 30,57 | 116,3 | 678,45 |
| | Всего за день | 174 | | 28,74 | 44,34 | 180,3 | 1065,1 |

| | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Обед | | | | | | | |
| 33 | Икра кабачковая | 20 | 60 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 |
| 88 | Щи со сметаной | 26 | 250/10 | 2,2 | 4,5 | 7,2 | 72,4 |
| 265 | плов мясной | 82 | 180 | 14,26 | 25,31 | 60,47 | 354,25 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 150 | | 23,46 | 32,77 | 118,93 | 699,14 |
| | Всего за день | 195 | | 32,5 | 48,28 | 184,6 | 1127,84 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 24.10.2024

| 10 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 438 | омлет натуральный | 40 | 150 | 19,5 | 20,1 | 2,4 | 345,9 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 50 | | 19,7 | 24,74 | 36,48 | 486,4 |

| 10 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 438 | омлет натуральный | 53 | 200 | 18,53 | 27,39 | 3,5 | 402,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 63 | | 18,73 | 32,03 | 37,58 | 542,8 |

| | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|----|----|---|-----|-----|------|
| Обед | | | | | | | |
| 15 | салат из капусты и горошка | 25 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 70,8 |

| | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|----|----|---|-----|-----|------|
| Обед | | | | | | | |
| 15 | салат из капусты и горошка | 29 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 70,8 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|-----|-------|--------|-------|--------|
| 209 | Суп крестьянский | 25 | 200 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,8 |
| 688 | Макаронны отварные | 8 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 290 | Курица (окорочок) запеченный | 77 | 100 | 15,4 | 19,4 | 0,1 | 258,34 |
| 349 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 157 | | 33,61 | 31,464 | 91,4 | 818,08 |
| | Всего за день | 207 | | 53,31 | 56,204 | 127,9 | 1304,5 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 209 | Суп крестьянский | 29 | 250 | 7,45 | 6,84 | 15,23 | 124,32 |
| 688 | Макаронны отварные | 9 | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 290 | Курица (окорочок) запеченный | 77 | 100 | 17,23 | 22,14 | 0,3 | 261,35 |
| 349 | компот из ягод (компотная смесь) | 18 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 165 | | 37,06 | 36,48 | 93,24 | 826,61 |
| | Всего за день | 229 | | 55,79 | 68,51 | 130,82 | 1369,41 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

день 25.10.2024

| 11 День 7- 11 лет | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 168 | Каша манная молочная | 15 | 150 | 3,4 | 3,96 | 27,81 | 128,9 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 38 | | 3,6 | 14,9 | 62,06 | 269,4 |

| 11 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20 | 30/20 | 9,14 | 10,94 | 20,25 | 112,5 |
| 168 | Каша манная молочная | 20 | 200 | 5,4 | 4,11 | 30,54 | 169 |
| 943 | Чай с сахаром | 3 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Итого | 43 | | 14,74 | 15,05 | 64,79 | 309,5 |

| Обед | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|----|-----|------|------|-------|--------|
| 70 | Овощи свежие или консерв | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 170 | Борщ | 18 | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,2 | 134,75 |
| 694 | Картофельное пюре | 32 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 511 | Котлета рыбная | 68 | 100 | 19,1 | 12,9 | 10,26 | 145 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |

| Обед | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|----|-----|------|------|-------|--------|
| 70 | Овощи свежие или консерв | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 170 | Борщ | 22 | 250 | 2,65 | 6,35 | 12,58 | 102,3 |
| 694 | Картофельное пюре | 38 | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 511 | Котлета рыбная | 68 | 100 | 21,3 | 15,3 | 14,25 | 165 |
| 349 | компот из ягод | 18 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 112,49 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|------------|--|-------|-------|-------|--------|
| | Итого | 163 | | 29,41 | 24,79 | 90,27 | 689,49 |
| | Всего за день | 200 | | 33,01 | 39,69 | 152,3 | 958,89 |

НОУ "Католическая гимназия г. Томска"

| | | | | | | | |
|--|----------------------|------------|--|-------|-------|--------|--------|
| | Итого | 173 | | 32,81 | 29,61 | 96,64 | 677,04 |
| | Всего за день | 216 | | 47,55 | 44,66 | 161,43 | 986,54 |

день 26.10.2024

| 12 День 11- 18 лет | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|------------|-----------------|------------------|-------|--------------|---------------------------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕН А | Масса порции | Пищевые вещества | | | ич. Ценност ь, ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| | Обед | | | | | | |
| 70,71 | Овощи свежие или консерв (огурец) | 23 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| | Булочка | 17 | 80 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 84 | 80/160 | 23,65 | 17,28 | 23 | 312 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 6 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 2 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | | | | | | | |
| | Итого | 134 | | 29,45 | 20,24 | 64,06 | 500 |