

МЕНЮ

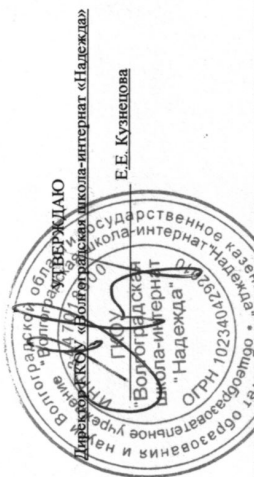
на 08 декабря 2025г.

1 день Принем пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	524	19,2	16,7	70,5	474,0	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43
Рыбная поджарка	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679
Рис отварной	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	830	30,3	30,5	132,0	879,1	
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок печеный с картофелем	100	12,1	12,4	36,4	300,6	ТТК №421
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707
Итого за прием пищи:	500	13,1	12,6	56	389,8	
Ужин (5-ти разовое)						
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	500	24,0	27,2	82,9	655,6	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		93,9	92,3	363,4	2 568,7	

Директор ООО "Волна"

Зав. Производствам:

1 день Приним пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337
Каша молочная манная жидкая с маслом	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №305
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4	546,3	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43
Рыбная поджарка	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679
Рис отварной	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваемый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	980	37,2	36,1	155,2	1 023,5	γ
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок печеный с картофелем	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707
Итого за прием пищи:	550	19,2	18,8	73,7	540,1	
Ужин (5-ти разовое)						
Фрикадельки мясные в соусе	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	600	27,9	30,7	103,2	787,9	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		114,0	110,3	434,5	3 068,0	



МЕНЮ

на 09 декабря 2025г.

2 день. Прием пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Каша молочная жидкая ячневая	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №789
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК №178
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338
Итого за прием пищи:	500	16,1	16,6	101,9	607,3	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Морковь отварная	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128
Суп из овощей	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205
Котлеты, биточки, шницели	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61
Картофельное пюре с маслом	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136
Компот из изюма	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Хлеб пеклеваный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК №7
Итого за прием пищи:	830	29,2	25,8	137,0	869,3	
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок с яблоками	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140
Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697
Итого за прием пищи:	300	12,7	15,9	54,6	369,7	
Ужин (5-ти разовое)						
Лавашеник с творогом с соусом молочным (сладким)	200/50	16,9	16,0	46,5	364,2	ТТК №154
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	20,9	16,3	86,0	539,0	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК №178
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		86,2	79,9	401,5	2 555,5	

Директор ООО "Ветера":

Зав. Производствам:

2 день Прием пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
				Хлебобулочные изделия	Сахар		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)							
Каша молочная жидкая ячневая	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №789	
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Батон	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК №178	
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	
Итого за прием пищи:	560	19,4	19,6	112,0	682,5		
Обед (2х, 5-ти разовое)							
Морковь отварная	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
Суп из овощей	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
Картофельное пюре с маслом	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
Компот из изюма	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	950	33,8	31,5	145,7	975,9		
Полдник (5-ти разовое)							
Пирожок с яблоками	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	
Итого за прием пищи:	350	16,3	21,4	77,3	502,2		
Ужин (5-ти разовое)							
Лавашеник с творогом с соусом молочным (спладким)	270/50	22,0	20,5	62,5	490,9	ТТК №154	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	80	5,9	0,5	38,9	183,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	28,2	21,0	116,6	734,7		
Ужин 2 (5-ти разовое)							
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,4	92,5	698	
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК №178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	170,2		
Всего за день:		105,0	98,8	474,0	3 065,5		



МЕНЮ

на 10 декабря 2025г.

3 день Прием пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Завтрак (2х, 5-ти разовое)				
Каша пшенная молочная вязкая	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108
Бутерброд с повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Итого за прием пищи:	700	15,4	16,5	104,3	661,3	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27
Суп картофельный	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87
Гречка по-купечески с филе куриным	150	17,8	27,0	33,5	376,7	ТТК №468
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	820	30,0	30,8	129,3	848,8	
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок печеный с капустой	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338
Итого за прием пищи:	300	14,8	15,0	82,6	457,8	
Ужин (5-ти разовое)						
Котлета рыбная Любительская	90	8,4	10,7	11,2	167,1	ТТК №63
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	7,6	12,1	35,6	224,7	ТТК №180
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	500	20,7	23,2	91,0	587,6	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		88,2	90,8	441,0	2 771,1	

3 день Прием пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Завтрак (2х, 5-ти разовое)				
Каша пшенная молочная вязкая	250	13,0	11,5	47,5	405,0	ТТК №108
Бутерброд с повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Итого за прием пищи:	750	18,0	18,8	113,8	742,3	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (помидор соленый)	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27
Суп картофельный	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87
Гречка по-купечески с филе куриным	200	23,7	36,0	44,7	502,3	ТТК №468
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	950	37,5	40,9	143,7	999,5	
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок печеный с капустой	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338
Итого за прием пищи:	350	19,2	22,1	106,9	612,1	
Ужин (5-ти разовое)						
Котлета рыбная Любительская	100	11,2	10,0	12,3	176,3	ТТК №63
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	200	10,1	10,2	47,5	299,6	ТТК №180
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
Хлеб пшеничный / Хлеб пеклеваный	70/30	5,1/1,9	0,4/0,3	34/12,3	160,8/59,4	ТТК № 6/7
Итого за прием пищи:	600	28,5	28,8	121,1	790,6	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		110,5	115,9	507,5	3 314,7	

Зав. Производствам:

Директор ООО "Венера":



Директор ГКОХ «Волгоградская школа-интернат «Надежда»

Е.Е. Кузнецова

МЕИЮ

на 11 декабря 2025г.

4 День Прием пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Энергетическая ценность		№ рецеп-туры		
		Белки г	Жиры г			
Завтрак (2х, 5-ти разовое)	250	9,8	16,3	37,8	282,3	ТТК №653
	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6
	584	23,0	23,8	87,2	598,6	
	Обед (2х, 5-ти разовое)					
	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4
	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60
	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132
Полдник (5-ти разовое)	200	0,4	0,0	20,4	84,0	707
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
	980	36,7	35,2	137,0	936,9	
	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145
	200	1,0	0,2	19,6	89,2	ТТК №53
	650	23,7	12,4	88	568,5	
	Ужин (5-ти разовое)					
	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5
	200	19,9	27,6	48,4	453,7	ТТК №64
Ужин 2 (5-ти разовое)	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
	70/30	5,1/1,9	0,4/0,3	34/12,3	160,8/59,4	ТТК № 6/7
	600	28,2	28,4	118,2	772,6	
	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127
	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697
	215	6,7	4,5	27,6	176,7	
	118,3	104,3	458,0	3 053,3		
	Всего за день:					

Зав. Производствам:

4 день Прием пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Каша вязкая молочная рисовая с творогом	200	7,8	13,0	30,2	225,8	ТТК №653
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	524	20,4	20,5	74,8	519,1	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60
Каша гречневая вязкая	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	830	32,1	30,7	118,8	820,5	
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок с морковью печеный	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707
Итого за прием пищи:	500	16,1	10,8	65,2	408,7	
Ужин (5-ти разовое)						
Свекла отварная	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5
Макароник с печенью	150	12,0	20,7	38,0	334,8	ТТК №64
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	510	17,8	21,2	90,7	571,3	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Бугорброд с повидлом	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127
Молоко кипяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697
Итого за прием пищи:	215	6,7	4,5	27,6	176,7	
Всего за день:		93,1	87,7	377,1	2 496,3	

Директор ООО "Венера"

УТВЕРЖАЮ
Директор ГКОУ «Волгоградская школа-интернат «Надежда»
Е.Е. Кузнецова

МЕНЮ

на 12 декабря 2025г.

5 день Прием пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г				
		Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101
Омлет натуральный	200	20,4	25,2	34,0	332,5	ТТК №72
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	580	27,8	42,1	91,2	740,6	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (морковь отварная)	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128
Суп из овощей	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205
Тфетели (1-й вариант) с соусом	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6	ТТК №65
Каша пшенная вязкая	180	6,3	8,6	29,3	182,7	ТТК №134
Компот из изюма	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваемый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	980	31,7	31,3	145,8	906,9	
Полдник (5-ти разовое)						
Булочка Домашняя	150	17,7	21,0	69,3	418,8	ТТК №146
Компот из смеси плодов и ягод	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №442
Итого за прием пищи:	350	17,9	21,1	101,6	549,3	
Ужин (5-ти разовое)						
Овощи по сезону (помидор соленый)	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27
Жаркое по-деревенски	200	14,7	26,0	23,6	382,1	ТТК №48
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Хлеб пеклеваемый	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК № 7
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	670	24,47	26,9	94,93	712,18	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		109,2	126,7	455,5	3 079,2	

Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101
Омлет натуральный	150	15,3	18,9	24,4	249,4	ТТК №72
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	520	21,9	35,8	76,7	634,5	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (морковь отварная)	60	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128
Суп из овощей	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205
Тфетели (1-й вариант) с соусом	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65
Каша пшенная вязкая	150	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134
Компот из изюма	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваемый	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	820	26,4	26,6	123,5	792,7	
Полдник (5-ти разовое)						
Булочка Домашняя	100	11,8	14,0	46,2	279,2	ТТК №146
Компот из смеси плодов и ягод	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №442
Итого за прием пищи:	300	12	14,1	78,5	409,7	
Ужин (5-ти разовое)						
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27
Жаркое по-деревенски	180	13,2	23,4	21,2	343,9	ТТК №48
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Хлеб пеклеваемый	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	530	19,0	23,9	69,6	563,35	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		86,6	105,7	370,3	2 570,5	

