

**Примерное меню для обедов на ЯНВАРЬ**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)		Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 день Понедельник (08.01)</b>												
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
2	ТТК 162	Паста с мясными фрикадельками	1/200/70/30	12,0	15,0	34,56	300,0	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	436, ТТК27	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0	12,0	0	0,02	0	19,5
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>23,92</b>	<b>32,69</b>	<b>112,11</b>	<b>804,4</b>	<b>141,23</b>	<b>5,84</b>	<b>0,262</b>	<b>0,204</b>	<b>35,94</b>
<b>2 день Вторник (09.01)</b>												
1	167, ТТК35	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,57	178,65	34,6	2,3	0,11	0,14	6,91
2	ТТК 12	Каша пшеничная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0
4	ТТК 26	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>49,48</b>	<b>23,44</b>	<b>121,71</b>	<b>874,55</b>	<b>226,31</b>	<b>10,54</b>	<b>0,663</b>	<b>0,505</b>	<b>61,09</b>
<b>3 день Среда (10.01)</b>												
1	ТТК 28	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67	55,15	3,14	0,15	0,15	7,23
2	ТТК 163	Рагу из птицы	1/250	11,32	14,62	21,43	262,28	31,27	2,16	0,13	0,13	11,9
3	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>21,88</b>	<b>19,56</b>	<b>88,87</b>	<b>608,15</b>	<b>130,05</b>	<b>9,13</b>	<b>0,43</b>	<b>0,382</b>	<b>22,86</b>
<b>4 день Четверг (11.01)</b>												
1	113, ТТК164	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	1/250/15	8,7	8,77	23,67	208,45	43,8	1,25	0,23	0,21	5,3
2	165, ТТК38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 165	Оладьи из печени	1/100	24,25	11,62	9,75	240,62	10,25	8,94	0,4	2,77	13,2
4	ТТК 17 ТТК 47	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024) Капуста тушеная (с 01.03.2024)	1/60 1/50	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>48,81</b>	<b>28,03</b>	<b>136,14</b>	<b>1031,47</b>	<b>248,33</b>	<b>18,61</b>	<b>1,0</b>	<b>3,24</b>	<b>35,82</b>
<b>5 день Пятница (12.01)</b>												
1	67, ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48
2	124, ТТК 1	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0	58,26	1,3	0,04	0,04	0,85
3	ТТК 32	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,04	5,07	2,73	100,0	21,6	0,84	0,02	0,08	4,04
4	ТТК 33.1	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96	15,48	0,45	0,03	0,02	7,56
5		Сок фруктовый	1/200	0	0	24,0	96,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>23,43</b>	<b>18,16</b>	<b>107,4</b>	<b>682,81</b>	<b>182,34</b>	<b>9,66</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>35,66</b>
<b>6 день Понедельник (15.01)</b>												
1	ТТК 42	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0	11,85	0,7	0,08	0,05	5,25
2	ТТК 166	Макароны отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,30	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0
4	ТТК 26	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
5	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>38,8</b>	<b>19,65</b>	<b>107,31</b>	<b>696,6</b>	<b>239,39</b>	<b>6,11</b>	<b>0,318</b>	<b>0,315</b>	<b>22,37</b>
<b>7 день Вторник (16.01)</b>												
1	67, ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48
2	125, ТТК 4	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0	89,92	1,56	0,15	0,075	8,47
3	ТТК 167	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/90/30	14,9	13,01	10,76	220,8	34,32	0,76	0,33	0,08	0,44
4	ТТК 17 ТТК 47	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024) Капуста тушеная (с 01.03.2024)	1/60 1/50	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>31,97</b>	<b>25,01</b>	<b>128,54</b>	<b>847,15</b>	<b>246,72</b>	<b>7,94</b>	<b>0,78</b>	<b>0,405</b>	<b>73,12</b>
<b>8 день Среда (17.01)</b>												
1	ТТК 168	Суп картофельный с крупой перловой	1/250	10,0	5,0	8,0	117,8	17,98	2,11	0,045	0,46	2,58
2	165, ТТК 38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 151	Котлета рыбная любительская	1/100	16,09	2,23	4,28	98,37	44,5	0,42	0,01	0,13	0,44



	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3
5	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>41,95</b>	<b>14,87</b>	<b>115</b>	<b>798,57</b>	<b>249,58</b>	<b>11,06</b>	<b>0,425</b>	<b>0,852</b>	<b>6,84</b>
<b>9 день Четверг (18.01)</b>												
1	161, ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23,0	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	ТТК 170	Плов из птицы	1/250	23,21	27,22	49,19	534,97	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>36,51</b>	<b>51,46</b>	<b>125,97</b>	<b>1095,27</b>	<b>115,8</b>	<b>8,39</b>	<b>1,152</b>	<b>1,009</b>	<b>19,4</b>
<b>10 день Пятница (19.01)</b>												
1	161, ТТК 169	Суп картофельный с фрикадельками мясными	1/250/30	6,63	6,48	15,45	135,0	29,0	1,48	0,12	0,12	11,12
2	ТТК 170	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22	36,4	1,065	0,105	0,105	5,19
3	25, ТТК 66	Печень тушенная в соусе	1/100	14,4	14,71	6,36	215,53	37,96	5,12	0,23	1,59	4,51
4	ТТК 34.1	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2024)	1/60 1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5		Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>31,64</b>	<b>29,64</b>	<b>101,62</b>	<b>777,72</b>	<b>179,61</b>	<b>12,185</b>	<b>0,6082</b>	<b>1,979</b>	<b>38,22</b>
<b>11 день Понедельник (22.01)</b>												
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
2	ТТК 162	Паста с мясными фрикадельками	1/200/70/30	12,0	15,0	34,56	300,0	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	436, ТТК27	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0	12,0	0	0,02	0	19,5
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>23,92</b>	<b>32,69</b>	<b>112,11</b>	<b>804,4</b>	<b>141,23</b>	<b>5,84</b>	<b>0,262</b>	<b>0,204</b>	<b>35,94</b>
<b>12 день Вторник (23.01)</b>												
1	167, ТТК35	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,57	178,65	34,6	2,3	0,11	0,14	6,91
2	ТТК 12	Каша пшенная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4	ТТК 26	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>49,48</b>	<b>23,44</b>	<b>121,71</b>	<b>874,55</b>	<b>226,31</b>	<b>10,54</b>	<b>0,663</b>	<b>0,505</b>	<b>61,09</b>
<b>13 день Среда (24.01)</b>												
1	ТТК 28	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67	55,15	3,14	0,15	0,15	7,23
2	ТТК 163	Рагу из птицы	1/250	11,32	14,62	21,43	262,28	31,27	2,16	0,13	0,13	11,9
3	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>21,88</b>	<b>19,56</b>	<b>88,87</b>	<b>608,15</b>	<b>130,05</b>	<b>9,13</b>	<b>0,43</b>	<b>0,382</b>	<b>22,86</b>
<b>14 день Четверг (25.01)</b>												
1	113,ТТК164	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	1/250/15	8,7	8,77	23,67	208,45	43,8	1,25	0,23	0,21	5,3
2	165,ТТК38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 165	Оладьи из печени	1/100	24,25	11,62	9,75	240,62	10,25	8,94	0,4	2,77	13,2
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	ТТК 47	Капуста тушеная (с 01.03.2024)	1/50									
6	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
7		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
8		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>48,81</b>	<b>28,03</b>	<b>136,14</b>	<b>1031,47</b>	<b>248,33</b>	<b>18,61</b>	<b>1,0</b>	<b>3,24</b>	<b>35,82</b>
<b>15 день Пятница (26.01)</b>												
1	67,ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48
2	124, ТТК 1	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0	58,26	1,3	0,04	0,04	0,85
3	ТТК 32	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,04	5,07	2,73	100,0	21,6	0,84	0,02	0,08	4,04
4	ТТК 33.1	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96	15,48	0,45	0,03	0,02	7,56
5		Сок фруктовый	1/200	0	0	24,0	96,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>23,43</b>	<b>18,16</b>	<b>107,4</b>	<b>682,81</b>	<b>182,34</b>	<b>9,66</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>35,66</b>
<b>16 день Понедельник (29.01)</b>												
1	ТТК 42	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0	11,85	0,7	0,08	0,05	5,25
2	ТТК 166	Макаронные отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,30	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0



	ТТК 26	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5	ТТК 34.1	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
6		Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
7		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>38,8</b>	<b>19,65</b>	<b>107,31</b>	<b>696,6</b>	<b>239,39</b>	<b>6,11</b>	<b>0,318</b>	<b>0,315</b>	<b>22,37</b>
<b>17 день Вторник</b>			<b>(30.01)</b>									
1	67, ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48
2	125, ТТК 4	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0	89,92	1,56	0,15	0,075	8,47
3	ТТК 167	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/90/30	14,9	13,01	10,76	220,8	34,32	0,76	0,33	0,08	0,44
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
	ТТК 47	Капуста тушеная (с 01.03.2024)	1/50									
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>31,97</b>	<b>25,01</b>	<b>128,54</b>	<b>847,15</b>	<b>246,72</b>	<b>7,94</b>	<b>0,78</b>	<b>0,405</b>	<b>73,12</b>