

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)		Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день Понедельник												
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 199	Каша перловая рассыпчатая	1/150	2,06	3,6	31,68	157,8	58,26	1,3	0,04	0,04	0,85
3	ТТК 200	Рыба тушеная с овощами	1/80/20	10,04	5,07	2,73	100,0	21,6	0,84	0,02	0,08	4,04
4	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0	0	24,0	96,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	20,11	14,46	102,34	605,65	166,86	9,21	0,27	0,28	28,1
2 день Вторник												
1	ТТК 194	Суп гороховый	1/250	1,7	1,77	12,73	58,47	55,15	3,14	0,17	0,15	7,23
2	ТТК 195	Рагу из птицы	1/250	18,82	14,62	21,43	240,08	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	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			820	27,88	19,56	88,87	563,75	130,05	9,13	0,45	0,382	22,86
3 день Среда												
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	165,ТТК197	Каша гречневая с маслом	1/150	5,9	4,45	52,11	312,6	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 198	Оладьи из печени с соусом	1/80/20	19,4	9,3	7,8	195,2	8,2	7,15	0,32	2,21	10,6
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты/	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
	ТТК 26	икра кабачковая/	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
	ТТК 210	капуста тушеная	1/60	1,0	1,6	3,5	32,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,38
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			820	36,56	31,74	133,52	989,2	221,23	16,82	0,84	2,545	36,42
				53,46	37,59	128,27	1030,1	237,5	17,2	0,848	2,58	26,22
				36,46	31,09	131,77	976,6	204,75	16,75	3,23	4,875	63,3
4 день Четверг												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
2	ТТК 190	Паста с мясными фрикадельками	1/180/70/50	5,8	13,5	31,1	225,6	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	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			870	17,62	31,19	98,45	689,6	129,39	5,84	0,242	0,204	16,44
5 день Пятница												
1	167, ТТК192	Суп картофельный с клецками	1/250	8,05	4,9	11,57	156,45	34,59	2,3	0,11	0,14	6,91
2	ТТК 184	Каша пшенная с маслом	1/150	4,4	4,92	37,08	201,0	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
3	ТТК 185	Котлета куриная с овощами	1/80/20	18,6	8,7	0	151,2	24,14	1,0	0,12	0,17	1,34
4	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	38,31	19,5	111,61	785,75	183,42	10,1	0,725	0,56	46,13
6 день Понедельник												
1	ТТК 201	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	1,5	1,92	14,5	62,8	11,85	0,7	0,075	0,05	5,25
2	ТТК 202	Макароны отварные с маслом	1/150	2,77	4,17	33,25	173,8	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 204	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/80/20	12,4	13,01	10,76	198,6	34,32	0,76	0,33	0,08	0,44
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	22,93	20,02	107,97	654,9	206,69	5,43	0,585	0,28	6,51
7 день Вторник												
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, ТТК203	Каша пшеничная с маслом	1/150	4,46	3,9	41,1	196,5	89,92	1,56	0,15	0,075	8,47
3	ТТК 143	Ленивые голубцы с соусом (формовые)	1/80/20	5,66	3,63	8,08	87,36	24,1	0,65	0,03	0,06	8,0
4	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
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
того		820	22,37	21,9	124,93	752,51	236,61	8,37	0,482	0,399	69,88
день Среда											
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
ТТК 181	Плов из птицы	1/250	20,71	27,22	49,19	512,77	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
ТТК 17	Салат из свежей капусты/	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
ТТК 26	икра кабачковая/	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
ТТК 210	капуста тушеная	1/60	1,0	1,6	3,5	32,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,38
ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
того		820	31,87	45,19	126,9	1011,77	115,69	7,85	1,15	0,995	30,2
			48,77	51,04	121,65	1052,67	131,61	8,23	1,158	1,03	20,0
			31,77	44,54	125,15	999,17	99,21	7,78	3,54	3,325	57,08
день Четверг											
54, ТТК 19	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
165, ТТК 197	Каша гречневая с маслом	1/150	5,9	4,45	52,11	312,6	12,94	4,2	0,18	0,1	0
ТТК 205	Котлета рыбная любительская с соусом	1/80/20	13,6	2,23	4,28	76,17	44,5	0,42	0,01	0,13	0,44
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
ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
того		820	29,28	18,12	120,57	773,87	282,2	10,1	0,43	0,472	12,44
0 день Пятница											
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
ТТК 206	Картофельное пюре	1/150	2,0	5,28	19,5	118,02	36,4	1,065	0,105	0,105	5,19
25, ТТК 207	Печень тушеная в соусе	1/80/20	11,52	11,77	5,09	172,42	30,37	4,1	0,18	1,27	3,6
ТТК 17	Салат из свежей капусты/	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
ТТК 26	икра кабачковая/	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
ТТК 210	капуста тушеная	1/60	1,0	1,6	3,5	32,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,38
ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			820	31,07	25,22	92,9	695,21	161,0	11,795	0,4832	1,999	28,77
				47,97	31,07	87,65	736,11	176,92	12,175	0,4912	2,034	18,57
				30,97	24,57	91,15	682,61	144,52	11,725	2,8732	4,329	55,65