

"СОГЛАСОВАНО"

ТБОУ школа № 165  
Арматорского р-на Санкт-Петербурга  
И.К. Буборова

"30" августа 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛЮРИДАН"

/Костенко О.Ю./

"30" августа 2024 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

| Сборник рецептур            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                             |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| ТТК № 33                    | 33/1                    | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180          | 5,35             | 5,60         | 20,77         | 132,83                        |
| ТТК № 10                    | 10/1                    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20           | 1,50             | 0,54         | 10,60         | 53,60                         |
| ТТК № 28                    | 28/1                    | ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                   | 35           | 0,18             | 0,00         | 25,25         | 105,00                        |
| ТТК № 92                    | 92/1                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 180          | 2,10             | 1,70         | 11,80         | 73,60                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>415</b>   | <b>9,13</b>      | <b>7,84</b>  | <b>69,42</b>  | <b>365,03</b>                 |
| <b>II Завтрак</b>           |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| ТТК № 113                   | 113/1                   | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                                   | 180          | 0,90             | 0,18         | 18,18         | 82,80                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>180</b>   | <b>0,90</b>      | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>82,80</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| ТТК №54                     | 54/1                    | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)                          | 60           | 0,42             | 0,06         | 1,14          | 7,20                          |
| ТТК № 12                    | 12/1                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)          | 200          | 2,60             | 7,49         | 10,81         | 121,90                        |
| ТТК № 87                    | 87/1                    | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ  | 80           | 8,81             | 6,41         | 4,29          | 122,00                        |
| ТТК № 149                   | 149/1                   | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ                                | 140          | 2,02             | 8,30         | 22,74         | 152,60                        |
| ТТК № 89                    | 89/1                    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 30           | 1,85             | 0,33         | 13,89         | 66,30                         |
| ТТК № 10                    | 10/1                    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20           | 1,50             | 0,54         | 10,60         | 53,60                         |
| ТТК № 50                    | 50/1                    | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                | 180          | 0,61             | 0,25         | 16,67         | 83,04                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>710</b>   | <b>17,91</b>     | <b>23,38</b> | <b>80,14</b>  | <b>606,64</b>                 |
| <b>Полдник</b>              |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| ТТК № 124                   | 124/1                   | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ  | 200          | 12,21            | 19,17        | 20,37         | 272,85                        |
| ТТК № 89                    | 89/2                    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20           | 1,39             | 0,22         | 9,26          | 44,20                         |
| ТТК № 10                    | 10/1                    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20           | 1,50             | 0,54         | 10,60         | 53,60                         |
| ТТК № 93                    | 93/3                    | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180          | 0,19             | 0,00         | 6,20          | 25,18                         |
| ТТК № 145                   | 145/1                   | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"   | 50           | 3,20             | 3,00         | 29,20         | 157,00                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>470</b>   | <b>18,31</b>     | <b>22,93</b> | <b>75,63</b>  | <b>552,84</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |  |              | <b>46,25</b>     | <b>54,33</b> | <b>243,37</b> | <b>1 607,31</b>               |
| <b>2 день</b>               |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| ТТК № 34                    | 34/1                    | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ          | 180          | 5,79             | 4,67         | 25,48         | 160,50                        |
| ТТК № 13                    | 13/1                    | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ   | 40           | 1,60             | 0,54         | 24,92         | 107,60                        |



|                      |       |  |        |       |       |        |          |
|----------------------|-------|--|--------|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 44             | 44/1  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ   | 180    | 2,40  | 1,70  | 14,20  | 88,40    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 400    | 9,73  | 6,91  | 64,60  | 358,50   |
| <b>II Завтрак</b>    |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК № 38             | 38/1  | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%  | 180    | 5,22  | 4,50  | 7,20   | 90,00    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 180    | 5,22  | 4,50  | 7,20   | 90,00    |
| <b>Обед</b>          |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК №54              | 54/2  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)                                      | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,20    |
| ТТК № 81             | 81/1  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) | 200    | 4,71  | 4,17  | 21,02  | 128,23   |
| ТТК № 153            | 153/1 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ                          | 80     | 6,31  | 10,32 | 8,98   | 171,00   |
| ТТК № 45             | 45/1  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 140    | 3,03  | 4,21  | 25,88  | 152,06   |
| ТТК № 89             | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20     | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,20    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20     | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 129            | 129/1 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК  | 180    | 0,12  | 0,11  | 17,95  | 74,97    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 700    | 17,63 | 19,69 | 95,77  | 637,26   |
| <b>Полдник</b>       |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК № 25             | 25/1  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА   | 170    | 12,01 | 15,41 | 34,23  | 361,23   |
| ТТК № 80             | 80/1  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)  | 30     | 0,54  | 1,38  | 3,90   | 30,00    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20     | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 90             | 90/3  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ   | 180/15 | 0,16  | 0,05  | 9,66   | 43,04    |
| ТТК № 1              | 1/1   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)  | 100    | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 515    | 15,11 | 17,58 | 66,49  | 530,87   |
| Всего за день:       |       |  |        | 47,69 | 48,68 | 234,06 | 1 614,63 |
| <b>3 день</b>        |       |  |        |       |       |        |          |
| <b>Завтрак</b>       |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК № 37             | 37/1  | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)                            | 180    | 2,88  | 8,10  | 24,12  | 126,00   |
| ТТК № 17             | 17/1  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ  | 40     | 5,01  | 9,10  | 10,64  | 145,80   |
| ТТК № 97             | 97/1  | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180    | 3,00  | 2,50  | 15,20  | 98,80    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 400    | 10,89 | 19,70 | 49,96  | 370,40   |
| <b>II Завтрак</b>    |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК № 29             | 29/1  | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%  | 180    | 5,04  | 4,50  | 19,80  | 97,20    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 180    | 5,04  | 4,50  | 19,80  | 97,20    |
| <b>Обед</b>          |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК № 159            | 159/1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ  | 60     | 1,84  | 4,97  | 4,55   | 62,34    |
| ТТК № 134            | 134/2 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)   | 200    | 3,82  | 5,44  | 9,83   | 92,46    |
| ТТК № 162            | 162/1 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ  | 80     | 8,46  | 9,28  | 14,60  | 177,60   |
| ТТК № 130            | 130/1 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ   | 140    | 2,30  | 3,48  | 19,43  | 115,16   |
| ТТК № 89             | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ   | 30     | 1,35  | 0,33  | 13,89  | 66,30    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20     | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 41             | 41/1  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 180    | 0,36  | 0,00  | 17,18  | 70,44    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 710    | 20,45 | 24,04 | 90,08  | 637,90   |
| <b>Полдник</b>       |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК № 68             | 68/1  | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ   | 80     | 6,90  | 7,63  | 8,46   | 118,00   |
| ТТК № 53             | 53/1  | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                                     | 140    | 1,23  | 3,02  | 12,32  | 69,44    |



|                      |       |  |     |       |       |        |          |
|----------------------|-------|--|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 89             | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,20    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 113            | 113/2 | ССК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)                        | 180 | 0,90  | 0,00  | 22,96  | 99,00    |
| ТТК № 96             | 96/1  | БУЛОЧКА 'ТВОРОЖНАЯ'                                | 50  | 4,10  | 2,80  | 25,40  | 140,00   |
| ТТК № 1              | 1/8   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)                             | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 590 | 15,93 | 14,61 | 98,70  | 571,24   |
| Всего за день:       |       |  |     | 52,31 | 62,85 | 258,54 | 1 676,74 |
| <b>4 день</b>        |       |  |     |       |       |        |          |
| <b>Завтрак</b>       |       |  |     |       |       |        |          |
| ТТК № 56             | 56/1  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                  | 170 | 9,15  | 12,50 | 5,02   | 198,35   |
| ТТК № 22             | 22/1  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ) | 30  | 0,86  | 1,09  | 1,51   | 18,00    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 92             | 92/1  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 180 | 2,10  | 1,70  | 11,80  | 73,60    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 400 | 13,61 | 15,83 | 28,93  | 343,55   |
| <b>II Завтрак</b>    |       |  |     |       |       |        |          |
| ТТК № 73             | 73/1  | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                | 180 | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 180 | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00    |
| <b>Обед</b>          |       |  |     |       |       |        |          |
| ТТК №54              | 54/1  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)                  | 60  | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 7,20     |
| ТТК № 70             | 70/1  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)      | 200 | 2,83  | 7,55  | 13,46  | 118,50   |
| ТТК № 11             | 11/1  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)                | 80  | 8,58  | 9,04  | 11,53  | 175,20   |
| ТТК № 109            | 109/1 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                         | 140 | 4,64  | 5,69  | 37,07  | 159,25   |
| ТТК № 89             | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 30  | 1,95  | 0,33  | 13,89  | 66,30    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 48             | 48/1  | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                               | 180 | 0,16  | 0,04  | 11,58  | 48,41    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 710 | 20,10 | 23,25 | 99,27  | 628,46   |
| <b>Полдник</b>       |       |  |     |       |       |        |          |
| ТТК № 164            | 164/1 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"              | 80  | 7,40  | 7,50  | 10,70  | 144,13   |
| ТТК № 156            | 156/1 | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ                                     | 140 | 3,46  | 6,26  | 15,58  | 136,71   |
| ТТК № 89             | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,20    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 98             | 98/2  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                   | 180 | 0,96  | 0,05  | 24,48  | 104,04   |
| ТТК № 1              | 1/6   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)                          | 100 | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38,00    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 540 | 15,40 | 14,77 | 78,12  | 520,68   |
| Всего за день:       |       |  |     | 54,36 | 58,36 | 213,88 | 1 584,69 |
| <b>5 день</b>        |       |  |     |       |       |        |          |
| <b>Завтрак</b>       |       |  |     |       |       |        |          |
| ТТК № 36             | 36/1  | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ    | 180 | 3,96  | 5,55  | 20,58  | 147,83   |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 60             | 60/1  | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ                         | 20  | 1,40  | 2,60  | 14,60  | 88,00    |
| ТТК № 44             | 44/1  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 180 | 2,40  | 1,70  | 14,20  | 88,40    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 400 | 8,86  | 10,39 | 59,98  | 377,83   |
| <b>II Завтрак</b>    |       |  |     |       |       |        |          |



|                      |       |  |        |       |       |        |          |
|----------------------|-------|--|--------|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 38             | 38/1  | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%  | 180    | 5,22  | 4,50  | 7,20   | 90,00    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 180    | 5,22  | 4,50  | 7,20   | 90,00    |
| <b>Обед</b>          |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК №54              | 54/2  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)                        | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,20    |
| ТТК № 94             | 94/1  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)       | 200    | 2,84  | 5,45  | 7,46   | 105,97   |
| ТТК № 142            | 142/1 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                                | 80     | 8,16  | 3,90  | 9,04   | 126,00   |
| ТТК № 127            | 127/1 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 140    | 1,88  | 4,48  | 20,08  | 128,10   |
| ТТК № 89             | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 30     | 1,95  | 0,33  | 13,89  | 66,30    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20     | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 113            | 113/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)                                 | 180    | 0,54  | 0,00  | 29,70  | 122,40   |
| Итого за прием пищи: |       |  | 710    | 17,53 | 14,82 | 93,05  | 615,57   |
| <b>Полдник</b>       |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК № 67             | 67/1  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                | 80     | 6,72  | 7,84  | 7,20   | 162,80   |
| ТТК № 133            | 133/1 | МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                        | 140    | 1,26  | 4,92  | 13,36  | 95,96    |
| ТТК № 89             | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20     | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,20    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20     | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,80    |
| ТТК № 91             | 91/2  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/7  | 0,16  | 0,01  | 6,41   | 27,56    |
| ТТК № 18             | 18/1  | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ  | 50     | 4,21  | 4,45  | 21,45  | 138,67   |
| Итого за прием пищи: |       |  | 497    | 15,15 | 17,98 | 68,28  | 522,79   |
| Всего за день:       |       |  |        | 46,75 | 47,69 | 228,51 | 1 606,19 |
| <b>6 день</b>        |       |  |        |       |       |        |          |
| <b>Завтрак</b>       |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК № 33             | 33/2  | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180    | 5,35  | 5,60  | 20,77  | 132,83   |
| ТТК № 17             | 17/1  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ                                  | 40     | 5,01  | 9,10  | 10,64  | 145,60   |
| ТТК № 97             | 97/1  | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180    | 3,00  | 2,50  | 15,20  | 98,80    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 400    | 13,36 | 17,20 | 46,61  | 377,23   |
| <b>II Завтрак</b>    |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК № 29             | 29/1  | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                                | 180    | 5,04  | 4,50  | 19,80  | 97,20    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 180    | 5,04  | 4,50  | 19,80  | 97,20    |
| <b>Обед</b>          |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК №55              | 55/1  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)                        | 60     | 0,44  | 0,06  | 1,02   | 6,00     |
| ТТК № 12             | 12/1  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)          | 200    | 2,67  | 7,49  | 10,81  | 121,90   |
| ТТК № 42             | 42/1  | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ   | 80     | 7,62  | 12,74 | 9,71   | 190,24   |
| ТТК № 52             | 52/1  | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)                       | 140    | 2,15  | 5,32  | 15,07  | 115,73   |
| ТТК № 89             | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 30     | 1,95  | 0,33  | 13,89  | 66,30    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20     | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 41             | 41/1  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                | 180    | 0,56  | 0,00  | 17,18  | 70,44    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 710    | 16,93 | 26,48 | 78,28  | 624,21   |
| <b>Полдник</b>       |       |  |        |       |       |        |          |
| ТТК № 87             | 87/1  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ  | 80     | 8,81  | 6,41  | 4,29   | 122,00   |
| ТТК № 119            | 119/1 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                               | 140    | 1,69  | 4,31  | 18,82  | 120,76   |
| ТТК № 89             | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20     | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,20    |
| ТТК № 90             | 90/3  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ   | 180/15 | 0,16  | 0,05  | 9,86   | 43,04    |



|                      |       |   |     |       |       |        |          |
|----------------------|-------|---|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 145            | 145/1 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                                | 50  | 3,20  | 3,00  | 29,20  | 157,00   |
| ТТК № 1              | 1/8   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)                            | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 585 | 15,56 | 14,39 | 81,03  | 534,00   |
| Всего за день:       |       |   |     | 50,89 | 62,57 | 225,72 | 1 632,64 |
| <b>7 день</b>        |       |   |     |       |       |        |          |
| <b>Завтрак</b>       |       |   |     |       |       |        |          |
| ТТК № 118            | 118/1 | КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)             | 180 | 3,89  | 5,90  | 28,51  | 171,12   |
| ТТК № 13             | 13/1  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                | 40  | 1,60  | 0,54  | 24,92  | 107,60   |
| ТТК № 92             | 92/1  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 180 | 2,10  | 1,70  | 11,80  | 73,60    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 400 | 7,59  | 8,14  | 65,23  | 352,32   |
| <b>II Завтрак</b>    |       |   |     |       |       |        |          |
| ТТК № 73             | 73/1  | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                               | 180 | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 180 | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92,00    |
| <b>Обед</b>          |       |   |     |       |       |        |          |
| ТТК № 20             | 20/1  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                  | 60  | 0,84  | 6,06  | 3,96   | 73,80    |
| ТТК № 84             | 84/1  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)                        | 200 | 3,92  | 2,57  | 15,97  | 103,62   |
| ТТК № 43             | 43/1  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                        | 80  | 10,64 | 3,89  | 14,46  | 141,00   |
| ТТК № 148            | 148/1 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ    | 140 | 1,78  | 4,43  | 22,88  | 109,31   |
| ТТК № 89             | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 30  | 1,95  | 0,33  | 13,89  | 66,30    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 113            | 113/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                          | 180 | 0,90  | 0,18  | 18,18  | 82,80    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 710 | 21,53 | 18,00 | 99,94  | 630,43   |
| <b>Полдник</b>       |       |   |     |       |       |        |          |
| ТТК № 25             | 25/1  | ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                              | 170 | 12,01 | 15,41 | 34,23  | 361,23   |
| ТТК № 80             | 80/1  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                           | 30  | 0,54  | 1,38  | 3,90   | 30,00    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 93             | 93/3  | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 180 | 0,10  | 0,00  | 8,20   | 25,18    |
| ТТК № 1              | 1/4   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)                             | 100 | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 500 | 14,55 | 17,63 | 65,23  | 517,01   |
| Всего за день:       |       |   |     | 48,89 | 48,27 | 237,96 | 1 591,76 |
| <b>8 день</b>        |       |   |     |       |       |        |          |
| <b>Завтрак</b>       |       |   |     |       |       |        |          |
| ТТК № 56             | 56/1  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                 | 170 | 9,16  | 12,50 | 5,02   | 198,35   |
| ТТК № 22             | 22/1  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый) | 30  | 0,86  | 1,09  | 1,51   | 18,00    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 44             | 44/1  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 180 | 2,40  | 1,70  | 14,20  | 88,40    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 400 | 13,96 | 15,83 | 31,33  | 358,35   |
| <b>II Завтрак</b>    |       |   |     |       |       |        |          |
| ТТК № 38             | 38/1  | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%                                 | 180 | 5,22  | 4,50  | 7,20   | 90,00    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 180 | 5,22  | 4,50  | 7,20   | 90,00    |
| <b>Обед</b>          |       |   |     |       |       |        |          |
| ТТК №54              | 54/1  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)                 | 60  | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 7,20     |
| ТТК № 141            | 141/1 | СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)             | 200 | 4,38  | 5,44  | 18,94  | 112,70   |
| ТТК № 11             | 11/2  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)               | 80  | 8,98  | 9,04  | 11,53  | 175,20   |



|                      |       |   |        |       |       |        |          |
|----------------------|-------|---|--------|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 158            | 158/1 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                      | 140    | 1,78  | 5,98  | 15,11  | 108,26   |
| ТТК № 89             | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 30     | 1,95  | 0,33  | 13,89  | 66,30    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20     | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 98             | 98/1  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                | 180    | 0,95  | 0,05  | 25,78  | 104,04   |
| Итого за прием пищи: |       |   | 710    | 19,56 | 21,44 | 96,99  | 627,30   |
| <b>Полдник</b>       |       |   |        |       |       |        |          |
| ТТК № 152            | 152/1 | КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"                                | 80     | 10,08 | 9,12  | 7,74   | 142,72   |
| ТТК № 121            | 121/1 | РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                          | 140    | 2,11  | 4,63  | 33,28  | 122,50   |
| ТТК № 89             | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20     | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,20    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20     | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 40             | 40/1  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)                 | 180    | 0,14  | 0,14  | 9,52   | 40,86    |
| ТТК № 146            | 146/1 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                | 50     | 3,60  | 0,90  | 28,40  | 120,00   |
| ТТК № 1              | 1/3   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)                       | 100    | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 590    | 19,63 | 15,75 | 106,90 | 566,88   |
| Всего за день:       |       |   |        | 58,32 | 57,52 | 242,42 | 1 642,53 |
| <b>9 день</b>        |       |   |        |       |       |        |          |
| <b>Завтрак</b>       |       |   |        |       |       |        |          |
| ТТК № 32             | 32/1  | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 180    | 4,37  | 4,32  | 22,97  | 141,50   |
| ТТК № 15             | 15/1  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 25     | 1,53  | 4,67  | 10,64  | 91,00    |
| ТТК № 19             | 19/1  | ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ                        | 20     | 0,80  | 5,40  | 12,40  | 102,00   |
| ТТК № 90             | 90/1  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                  | 180/15 | 0,16  | 0,05  | 9,66   | 43,04    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 420    | 6,86  | 14,44 | 55,67  | 377,54   |
| <b>II Завтрак</b>    |       |   |        |       |       |        |          |
| ТТК № 29             | 29/1  | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%                     | 180    | 5,04  | 4,50  | 19,80  | 97,20    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 180    | 5,04  | 4,50  | 19,80  | 97,20    |
| <b>Обед</b>          |       |   |        |       |       |        |          |
| ТТК № 160            | 160/1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ                   | 60     | 0,94  | 3,11  | 11,80  | 73,90    |
| ТТК № 134            | 134/1 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)              | 200    | 3,77  | 4,85  | 10,95  | 100,76   |
| ТТК № 110            | 110/1 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ) | 80     | 7,64  | 3,76  | 8,67   | 109,50   |
| ТТК № 127            | 127/1 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 140    | 1,84  | 4,48  | 20,08  | 128,10   |
| ТТК № 89             | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20     | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,20    |
| ТТК № 10             | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20     | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 113            | 113/2 | СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)                     | 180    | 0,90  | 0,00  | 22,86  | 99,00    |
| Итого за прием пищи: |       |   | 700    | 17,95 | 16,96 | 94,22  | 609,06   |
| <b>Полдник</b>       |       |   |        |       |       |        |          |
| ТТК № 163            | 163/1 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ            | 80     | 6,86  | 9,14  | 6,59   | 143,37   |
| ТТК № 147            | 147/1 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ                               | 140    | 3,39  | 7,52  | 27,79  | 188,07   |
| ТТК № 89             | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20     | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,20    |
| ТТК № 91             | 91/2  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 180/7  | 0,16  | 0,01  | 6,41   | 27,56    |
| ТТК № 18             | 18/2  | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                             | 50     | 4,21  | 4,45  | 21,45  | 136,67   |
| Итого за прием пищи: |       |   | 477    | 15,85 | 21,34 | 71,50  | 541,87   |
| Всего за день:       |       |   |        | 45,68 | 57,24 | 241,19 | 1 625,67 |
| <b>10 день</b>       |       |   |        |       |       |        |          |

| Завтрак                            |       |   |            |               |               |                 |                  |
|------------------------------------|-------|---|------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| ТТК № 35                           | 35/1  | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180        | 5,53          | 5,13          | 26,02           | 173,17           |
| ТТК № 13                           | 13/1  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                              | 40         | 1,60          | 0,54          | 24,92           | 107,60           |
| ТТК № 92                           | 92/1  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180        | 2,10          | 1,70          | 11,80           | 73,60            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |       |   | <b>400</b> | <b>9,23</b>   | <b>7,37</b>   | <b>62,74</b>    | <b>354,37</b>    |
| II Завтрак                         |       |   |            |               |               |                 |                  |
| ТТК № 73                           | 73/1  | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                             | 180        | 5,22          | 4,50          | 7,56            | 92,00            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |       |   | <b>180</b> | <b>5,22</b>   | <b>4,50</b>   | <b>7,56</b>     | <b>92,00</b>     |
| Обед                               |       |   |            |               |               |                 |                  |
| ТТК №54                            | 54/2  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)             | 60         | 0,66          | 0,12          | 2,28            | 13,20            |
| ТТК № 71                           | 71/1  | РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)                 | 200        | 2,53          | 7,51          | 11,96           | 117,24           |
| ТТК № 59                           | 59/1  | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                          | 80         | 7,54          | 9,60          | 7,24            | 173,00           |
| ТТК № 45                           | 45/1  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                     | 140        | 3,03          | 4,21          | 25,68           | 152,06           |
| ТТК № 89                           | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 30         | 1,95          | 0,33          | 13,89           | 66,30            |
| ТТК № 10                           | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20         | 1,50          | 0,54          | 10,60           | 53,60            |
| ТТК № 40                           | 40/2  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)                  | 180        | 0,14          | 0,11          | 9,70            | 40,86            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |       |   | <b>710</b> | <b>17,35</b>  | <b>22,42</b>  | <b>81,35</b>    | <b>616,26</b>    |
| Полдник                            |       |   |            |               |               |                 |                  |
| ТТК № 21                           | 21/1  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                 | 200        | 11,90         | 20,20         | 15,40           | 291,53           |
| ТТК № 89                           | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20         | 1,30          | 0,22          | 9,26            | 44,20            |
| ТТК № 10                           | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20         | 1,50          | 0,54          | 10,60           | 53,60            |
| ТТК № 150                          | 150/1 | КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                            | 180        | 0,42          | 0,09          | 30,53           | 128,81           |
| ТТК № 1                            | 1/8   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)                          | 100        | 0,40          | 0,40          | 9,80            | 47,00            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |       |   | <b>520</b> | <b>15,52</b>  | <b>21,45</b>  | <b>75,59</b>    | <b>563,14</b>    |
| <b>Всего за день:</b>              |       |   |            | <b>47,32</b>  | <b>55,74</b>  | <b>227,24</b>   | <b>1 625,77</b>  |
| <b>Всего за 10 ДНЕЙ:</b>           |       |   |            | <b>498,44</b> | <b>553,24</b> | <b>2 352,89</b> | <b>16 207,93</b> |
| <b>Среднее значение за период:</b> |       |   |            | <b>49,84</b>  | <b>55,32</b>  | <b>235,29</b>   | <b>1620,79</b>   |

Реестр Технико-технологических карт, разработанных АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Технико-технологические карты разработаны на основе:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов/ практ.руководство (нормативный документ)/Сост. В.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- Москва, 2010. - 496с.

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2012, 160 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2017.-544 с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.В. Перевалов, Н.В. Талашкина.- Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.В. Никитюка.-М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.