"СОГЛАСОВАНО"

И.о. Директора ГБОУ „Лицей ИТ"

_____ / Д.И. Сергеенко

"__" _____ 2026 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

_____ /Костенюк О.Ю./

"__" _____ 2026 г.

# Цикличное десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в осеннем городском лагере дневного пребывания

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **1 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК № 36/4 | 36/4 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 2,76 | 8,71 | 24,93 | 189,11 |
| ТТК № 16/4 | 16/4 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/20 | 4,98 | 4,97 | 10,60 | 107,01 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 92/4 | 92/4 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,50 | 0,90 | 9,81 | 53,34 |
| ТТК № 29/4 | 29/4 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 130 | 3,60 | 3,30 | 14,30 | 70,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **585** | **15,84** | **18,96** | **80,84** | **526,18** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК № 137/4 | 137/4 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,40 | 10,10 | 3,00 | 106,50 |
| ТТК № 111/4 | 111/4 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 200 | 3,09 | 6,27 | 6,50 | 97,74 |
| ТТК № 112/4 | 112/4 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 240 | 16,10 | 11,50 | 28,42 | 281,54 |
| ТТК № 89/4 | 89/4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,90 | 0,66 | 27,78 | 132,66 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,50 | 1,62 | 31,80 | 159,78 |
| ТТК № 98/4 | 98/4 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,95 | 0,05 | 22,50 | 94,25 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **840** | **28,94** | **30,20** | **120,00** | **872,47** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ТТК № 18/4 | 18/4 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 80 | 10,49 | 8,22 | 35,64 | 265,30 |
| ТТК № 48/4 | 48/4 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,20 | 0,04 | 14,76 | 60,20 |
| ТТК № 1/4 | 1/4/4 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **380** | **11,09** | **8,66** | **60,20** | **372,50** |
| **Всего за день:** | | | | **55,87** | **57,82** | **261,04** | **1 771,15** |
| **2 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК № 31/4 | 31/4 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 3,18 | 6,46 | 20,71 | 153,71 |
| ТТК № 58/4 | 58/4 | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | 70 | 4,20 | 5,45 | 4,09 | 82,05 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 97/4 | 97/4 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,50 | 2,30 | 13,14 | 83,26 |
| ТТК № 1/4 | 1/4/5 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **520** | **14,38** | **15,79** | **80,14** | **521,54** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК № 131/4 | 131/4 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,60 | 5,10 | 7,70 | 83,10 |
| ТТК № 81/4 | 81/4 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) | 200 | 3,73 | 3,41 | 16,54 | 111,77 |
| ТТК № 23/4 | 23/4 | ГУЛЯШ | 100 | 9,64 | 18,19 | 2,89 | 201,83 |
| ТТК № 45/4 | 45/4 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,12 | 4,52 | 28,55 | 158,28 |
| ТТК № 89/4 | 89/4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,90 | 0,66 | 27,78 | 132,66 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 113/4 | 113/4/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **850** | **25,99** | **33,16** | **124,86** | **886,16** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Полдник** | | | | | | | |
| ТТК № 156/4 | 156/4 | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ | 160 | 5,81 | 7,17 | 25,21 | 207,45 |
| ТТК № 79/4 | 79/4 | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0,62 | 1,57 | 2,13 | 25,13 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 93/4 | 93/4 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,20 | 0,00 | 7,41 | 30,44 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **410** | **9,63** | **9,82** | **55,95** | **369,54** |
| **Всего за день:** | | | | **50,00** | **58,77** | **260,95** | **1 777,24** |
| **3 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК № 37/4 | 37/4 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА) | 170 | 4,42 | 6,63 | 20,91 | 160,99 |
| ТТК № 15/4 | 15/4 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 10/20 | 1,60 | 8,84 | 10,70 | 128,26 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 349/4 | 349/4 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,70 | 1,10 | 13,59 | 71,06 |
| ТТК № 29/4 | 29/4 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 130 | 3,60 | 3,30 | 14,30 | 70,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **570** | **14,32** | **20,95** | **80,70** | **537,03** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК № 381/4 | 381/4 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ | 100 | 3,42 | 8,02 | 5,82 | 109,14 |
| ТТК № 12/4 | 12/4 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 200 | 3,18 | 6,69 | 10,85 | 119,34 |
| ТТК № 59/4 | 59/4 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 11,76 | 10,00 | 8,78 | 172,12 |
| ТТК № 127/4 | 127/4 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 2,16 | 4,65 | 20,89 | 134,08 |
| ТТК № 89/4 | 89/4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,90 | 0,66 | 27,78 | 132,66 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,50 | 1,62 | 31,80 | 159,78 |
| ТТК № 128/4 | 128/4 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,70 | 0,00 | 18,49 | 76,76 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **850** | **29,62** | **31,64** | **124,41** | **903,88** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ТТК № 460/4 | 460/4 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 80 | 5,20 | 6,40 | 44,64 | 231,44 |
| ТТК № 113/4 | 113/4/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 |
| ТТК № 1/4 | 1/4/2 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **380** | **6,60** | **6,70** | **80,34** | **388,44** |
| **Всего за день:** | | | | **50,54** | **59,29** | **285,45** | **1 829,35** |
| **4 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК № 114/4 | 114/4 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 160 | 20,30 | 15,89 | 33,82 | 367,09 |
| ТТК № 355/4 | 355/4 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ | 20 | 0,10 | 0,10 | 3,70 | 17,30 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,54 | 10,60 | 53,26 |
| ТТК № 91/4 | 91/4 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 195/5 | 0,24 | 0,01 | 7,52 | 31,13 |
| ТТК № 1/4 | 1/4/3 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **500** | **22,94** | **16,74** | **63,14** | **506,78** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК № 74/4 | 74/4 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 1,10 | 6,20 | 4,70 | 79,10 |
| ТТК № 132/4 | 132/4 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 4,45 | 2,56 | 14,24 | 97,80 |
| ТТК № 42/4 | 42/4 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 10,52 | 12,92 | 11,14 | 202,92 |
| ТТК № 52/4 | 52/4 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150 | 2,40 | 5,70 | 14,00 | 116,90 |
| ТТК № 89/4 | 89/4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,90 | 0,66 | 27,78 | 132,66 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,50 | 1,62 | 31,80 | 159,78 |
| ТТК № 113/4 | 113/4/2 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ) | 200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 136,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **870** | **27,47** | **29,66** | **136,66** | **925,16** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ТТК № 459/4 | 459/4 | ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ | 150 | 5,85 | 18,84 | 18,98 | 269,88 |
| ТТК № 73/4 | 73/4 | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,22 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **350** | **11,65** | **23,84** | **27,38** | **372,10** |
| **Всего за день:** | | | | **62,06** | **70,24** | **227,18** | **1 804,04** |
| **5 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК № 33/4 | 33/4 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,38 | 4,90 | 12,47 | 103,50 |
| ТТК № 122/4 | 122/4 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70 | 5,49 | 4,90 | 1,27 | 78,12 |
| ТТК № 16/4 | 16/4 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 10/20 | 3,82 | 3,49 | 10,60 | 89,09 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 92/4 | 92/4 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,50 | 0,90 | 9,81 | 53,34 |
| ТТК № 29/4 | 29/4 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 130 | 3,60 | 3,30 | 14,30 | 70,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **580** | **19,79** | **18,57** | **69,65** | **500,77** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК № 390/4 | 390/4 | ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ | 100 | 6,35 | 11,48 | 6,39 | 154,28 |
| ТТК № 70/4 | 70/4 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ) | 200 | 3,41 | 5,73 | 12,50 | 115,24 |
| ТТК № 124/4 | 124/4 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 240 | 18,00 | 13,20 | 14,28 | 247,92 |
| ТТК № 89/4 | 89/4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,90 | 0,66 | 27,78 | 132,66 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,50 | 1,62 | 31,80 | 159,78 |
| ТТК № 129/4 | 129/4 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,12 | 0,11 | 15,27 | 62,55 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **840** | **36,28** | **32,80** | **108,02** | **872,43** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ТТК № 19/4 | 19/4 | ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 40 | 1,60 | 10,80 | 24,80 | 204,00 |
| ТТК № 102/4 | 102/4 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ М.Д.Ж. 2,5% | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 |
| ТТК № 1/4 | 1/4/5 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **340** | **8,90** | **16,30** | **55,40** | **406,60** |
| **Всего за день:** | | | | **64,97** | **67,67** | **233,07** | **1 779,80** |
| **6 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК № 37/4 | 37/4 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА) | 170 | 4,42 | 6,63 | 20,91 | 160,99 |
| ТТК № 347/4 | 347/4 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ | 15/5/20 | 1,63 | 4,69 | 21,15 | 133,06 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 97/4 | 97/4 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,50 | 2,30 | 13,14 | 83,26 |
| ТТК № 1/4 | 1/4/2 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **530** | **11,95** | **15,00** | **86,70** | **530,83** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК № 14/4 | 14/4 | РЫБА ПОД МАРИНАДОМ | 100 | 5,43 | 8,76 | 5,90 | 124,19 |
| ТТК № 84/4/1 | 84/4/1 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПТИЦЕЙ) | 200 | 4,87 | 4,04 | 14,33 | 113,12 |
| ТТК № 378/4 | 378/4 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 240 | 10,82 | 18,10 | 22,51 | 296,21 |
| ТТК № 89/4 | 89/4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,90 | 0,66 | 27,78 | 132,66 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 113/4 | 113/4/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **840** | **29,02** | **32,64** | **117,12** | **882,70** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ТТК № 135/4 | 135/4 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 6,52 | 10,43 | 23,66 | 228,59 |
| ТТК № 90/4 | 90/4 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,26 | 0,05 | 9,87 | 40,97 |
| ТТК № 38/4 | 38/4 | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5% | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **545** | **12,58** | **15,48** | **41,53** | **369,56** |
| **Всего за день:** | | | | **53,55** | **63,12** | **245,35** | **1 783,09** |
| **7 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК № 31/4 | 31/4 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 7,57 | 12,89 | 33,40 | 275,91 |
| ТТК № 15/4 | 15/4 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 5/20 | 1,55 | 4,69 | 10,65 | 90,76 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,54 | 10,60 | 53,26 |
| ТТК № 93/4 | 93/4 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,20 | 0,00 | 7,41 | 30,44 |
| ТТК № 29/4 | 29/4 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 130 | 3,60 | 3,30 | 14,30 | 70,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **555** | **14,42** | **21,42** | **76,36** | **520,57** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК № 159/4 | 159/4 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 3,60 | 8,00 | 7,80 | 118,40 |
| ТТК № 94/4 | 94/4 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 200 | 3,12 | 6,31 | 7,79 | 103,45 |
| ТТК № 43/4 | 43/4 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 13,55 | 5,86 | 17,82 | 178,22 |
| ТТК № 149/4 | 149/4 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ | 150 | 2,25 | 3,09 | 26,90 | 144,39 |
| ТТК № 89/4 | 89/4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,90 | 0,66 | 27,78 | 132,66 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,50 | 1,62 | 31,80 | 159,78 |
| ТТК № 49/4 | 49/4 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,13 | 0,01 | 7,42 | 30,29 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **850** | **31,05** | **25,55** | **127,31** | **867,19** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ТТК № 18/4 | 18/4 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 80 | 10,49 | 8,22 | 35,64 | 265,30 |
| ТТК № 51/4 | 51/4 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,11 | 0,11 | 14,42 | 60,11 |
| ТТК № 1/4 | 1/4/1 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **380** | **11,50** | **8,53** | **58,16** | **368,41** |
| **Всего за день:** | | | | **56,97** | **55,50** | **261,83** | **1 756,17** |
| **8 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТТК № 36/4 | 36/4 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 1,80 | 4,73 | 16,38 | 115,33 |
| ТТК № 122/4 | 122/4 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70 | 5,49 | 4,90 | 1,27 | 78,12 |
| ТТК № 16/4 | 16/4 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/20 | 4,98 | 4,97 | 10,60 | 107,01 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 349/4 | 349/4 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,70 | 1,10 | 13,59 | 71,06 |
| ТТК № 1/4 | 1/4/4 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **575** | **17,37** | **17,18** | **72,84** | **525,04** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК № 54/4 | 54/4/2 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) | 100 | 0,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 |
| ТТК № 132/4 | 132/4 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 4,45 | 2,56 | 14,24 | 97,80 |
| ТТК № 11/4 | 11/4 | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ) | 100 | 11,72 | 12,30 | 14,16 | 214,22 |
| ТТК № 45/4 | 45/4 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,12 | 4,52 | 28,55 | 158,28 |
| ТТК № 89/4 | 89/4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,90 | 0,66 | 27,78 | 132,66 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 113/4 | 113/4/2 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ) | 200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 136,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **850** | **26,89** | **21,32** | **142,73** | **867,48** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ТТК № 147/4 | 147/4 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | 160 | 4,01 | 9,17 | 27,21 | 207,45 |
| ТТК № 79/4 | 79/4 | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0,62 | 1,57 | 2,13 | 25,13 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 91/4 | 91/4 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/5 | 0,24 | 0,01 | 7,52 | 31,13 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **415** | **7,87** | **11,83** | **58,06** | **370,23** |
| **Всего за день:** | | | | **52,13** | **50,33** | **273,63** | **1 762,75** |
| **9 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК № 118/4 | 118/4 | КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) | 170 | 5,71 | 6,94 | 30,46 | 218,73 |
| ТТК № 76/4 | 76/4 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 97/4 | 97/4 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,50 | 2,30 | 13,14 | 83,26 |
| ТТК № 29/4 | 29/4 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 130 | 3,60 | 3,30 | 14,30 | 70,20 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **560** | **19,89** | **18,22** | **79,38** | **541,55** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК № 390/4 | 390/4 | ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ | 100 | 6,35 | 11,48 | 6,39 | 154,28 |
| ТТК № 134/4 | 134/4 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ) | 200 | 3,77 | 5,72 | 9,05 | 102,11 |
| ТТК № 67/4 | 67/4 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 100 | 9,40 | 11,80 | 9,00 | 179,80 |
| ТТК № 127/4 | 127/4 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 2,16 | 4,65 | 20,89 | 134,08 |
| ТТК № 89/4 | 89/4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,90 | 0,66 | 27,78 | 132,66 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 98/4 | 98/4 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,95 | 0,05 | 22,50 | 94,25 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **830** | **29,53** | **35,44** | **116,81** | **903,70** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ТТК № 19/4 | 19/4 | ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 40 | 1,60 | 10,80 | 24,80 | 204,00 |
| ТТК № 113/4 | 113/4/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 |
| ТТК № 1/4 | 1/4/5 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **340** | **4,10** | **11,30** | **71,20** | **407,00** |
| **Всего за день:** | | | | **53,52** | **64,96** | **267,39** | **1 852,25** |
| **10 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК № 114/4 | 114/4 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 160 | 20,30 | 15,89 | 33,82 | 367,09 |
| ТТК № 355/4 | 355/4 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ | 20 | 0,10 | 0,10 | 3,70 | 17,30 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,54 | 10,60 | 53,26 |
| ТТК № 92/4 | 92/4 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,50 | 0,90 | 9,81 | 53,34 |
| ТТК № 1/4 | 1/4/3 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **500** | **24,20** | **17,63** | **65,43** | **528,99** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК № 185/4 | 185/4 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,70 | 10,10 | 2,30 | 102,90 |
| ТТК № 70/4 | 70/4 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ) | 200 | 3,41 | 5,73 | 12,50 | 115,24 |
| ТТК № 126/4 | 126/4 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 12,84 | 9,64 | 8,48 | 172,04 |
| ТТК № 289/4 | 289/4 | РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ ТОМАТНЫМ) | 150 | 1,95 | 4,73 | 15,84 | 113,68 |
| ТТК № 89/4 | 89/4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,90 | 0,66 | 27,78 | 132,66 |
| ТТК № 10/4 | 10/4 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,50 | 1,62 | 31,80 | 159,78 |
| ТТК № 113/4 | 113/4/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **870** | **28,30** | **32,68** | **118,90** | **888,30** |
| **Полдник** | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТТК № 457/4 | 457/4 | ШАРЛОТКА | 100 | 8,84 | 8,34 | 40,79 | 271,58 |
| ТТК № 102/4 | 102/4 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ М.Д.Ж. 2,5% | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **300** | **14,64** | **13,34** | **50,39** | **378,18** |
| **Всего за день:** | | | | **67,14** | **63,65** | **234,72** | **1 795,47** |
| **Итого за 10 дней:** | | | | **566,75** | **611,35** | **2 550,61** | **17 911,31** |
| **Среднее значение за период:** | | | | **56,68** | **61,14** | **255,06** | **1 791,13** |

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.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2013.-808с.

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина,- Изд-е 4-е доп, и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.

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


Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов, согласно периода сезонного созревания на территории РФ.