

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ТБОУ СОШ № 440
Приморского р-на ЕАО

Табай / 3 В. Табай

" 30 " августа 2025 г.

" УТВЕРЖДАЮ "

Генеральный директор
ООО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

/Костенюк О.Ю./

2025 г.



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 11-12 часовым пребыванием (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

1 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 34/1	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (молоко, масло сливочное, сахар песок, крупа пшеничная, соль, вода питьевая)	180	3,98	5,60	24,32	166,30
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной, джем)	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко)	180	2,10	1,70	11,51	69,74
Итого за прием пищи:			400	7,68	7,84	60,43	345,70

II Завтрак

ТТК № 113/1	113/1/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
Итого за прием пищи:			180	0,90	0,18	18,18	82,80

Обед

ТТК № 131/1	131/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (масло растительное, сахар песок, капуста квашеная, лук репчатый)	60	0,96	3,06	4,62	49,86
ТТК № 12/1	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) (зелень свежая (петрушка), сметана, томатная паста, морковь, картофель, соль, капуста белокочанная, вода питьевая, лавровый лист, свинина мясная (окорок), масло растительное, лук репчатый, сахар песок, свекла)	200	2,50	6,52	9,61	107,17
ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (мука пшеничная, молоко, рыба минтай филе, масло растительное, соль, вода питьевая, яйца куриные, масло сливочное)	80	8,72	5,61	6,49	118,34
ТТК № 149/1	149/1	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ (морковь, соль, вода питьевая, сметана, мука пшеничная, картофель, лук репчатый)	140	2,10	2,88	25,10	134,76
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 50/1	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода питьевая, сахар песок)	180	0,61	0,25	16,67	71,37
Итого за прием пищи:			710	18,34	19,19	86,98	601,09

Уплотненный полдник

ТТК № 124/1	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, кури (грудки) н/к, мука пшеничная, соль, масло растительное)	200	11,00	15,50	13,90	239,10
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26

ТТК № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,20	25,30
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (сахар песок, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, дрожжи сухие, яйца куриные, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, соль)	50	3,00	3,20	30,30	152,00
Итого за прием пищи:			470	16,90	19,46	70,26	523,78
Всего за день:				43,82	46,67	235,85	1 553,37

2 день

Завтрак

ТТК № 33/1	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (сахар песок, овсяные хлопья "геркулес", молоко, соль , масло сливочное, вода питьевая)	180	3,42	5,60	17,50	133,40
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 28/1	28/1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (зефир)	35	0,18	0,00	26,25	105,00
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко , сахар песок, вода питьевая, кофейный напиток)	180	2,40	1,90	14,83	86,02
Итого за прием пищи:			415	7,50	8,04	69,18	377,68

II Завтрак

ТТК № 38/1	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5% (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи:			180	5,22	4,50	7,20	90,00

Обед

ТТК № 20/1	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (свекла, морковь, соль , картофель, лук репчатый, масло растительное, огурцы соленые)	60	0,84	6,06	3,96	73,74
ТТК № 81/1	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) (морковь, батон нарезной, лук репчатый, соль , лавровый лист, масло растительное, горох лущеный, вода питьевая, картофель, зелень свежая (петрушка))	200	3,73	3,41	16,54	111,77
ТТК № 153/1	153/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (масло сливочное, соль , молоко, мука пшеничная, вода питьевая, батон нарезной, сыр, говядина б/к (лопатка))	80	6,90	8,72	7,80	137,29
ТТК № 45/1	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сливочное, макаронные изделия, соль)	140	2,91	4,21	26,64	147,73
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 129/1	129/1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (лимонная кислота, яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,12	0,11	17,95	73,27
Итого за прием пищи:			700	17,30	23,27	92,75	641,28

Уплотненный полдник

ТТК № 25/1	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (сухари панировочные, мука пшеничная, сахар песок, масло растительное, соль, сметана, яйца куриные, творог)	170	14,06	15,42	29,12	314,74
ТТК № 26/1	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) (молоко сгущенное с сахаром)	25	1,80	2,13	13,88	81,83
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73
ТТК № 1/1	1/1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			510	18,42	18,34	71,36	532,56
Всего за день:				48,44	54,15	240,49	1 641,52

3 день

Завтрак

ТТК № 32/1	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (сахар песок, соль, крупа манная, вода питьевая, масло сливочное, молоко)	180	2,93	4,90	19,53	133,94
ТТК № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (сыр, масло сливочное, батон нарезной)	40	5,03	9,12	10,65	144,51
ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	3,20	2,50	15,60	97,70
Итого за прием пищи:			400	11,16	16,52	45,78	376,15

II Завтрак

ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% (йогурт 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

Обед

ТТК № 381/1	381/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ (сыр, соль, морковь, масло растительное)	60	2,05	5,41	3,49	70,88
ТТК № 134/1/2	134/1/2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ) (картофель, морковь, вода питьевая, куры (окорок) н/к, лук репчатый, масло сливочное, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, зелень свежая (петрушка), лавровый лист, соль)	200	3,55	4,27	7,83	83,98
ТТК № 67/1	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (морковь, картофель, соль, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное, говяжья печень)	80	7,52	9,44	7,20	143,84
ТТК № 130/1	130/1	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (соль, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, картофель)	140	2,16	3,06	18,85	111,57
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 41/1	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода питьевая, сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота)	180	0,56	0,00	17,18	70,96
Итого за прием пищи:			710	19,29	23,05	79,04	600,82

Уплотненный полдник

ТТК № 68/1	68/1	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (масло сливочное, батон нарезной, соль, молоко, яйца куриные, рыба минтай филе, вода питьевая, мука пшеничная)	80	6,72	8,48	4,72	114,08
ТТК № 53/1	53/1	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (капуста белокочанная, морковь, горошек зеленый консервы, соль, сахар песок, мука пшеничная, сметана, вода питьевая)	140	1,46	2,07	10,96	68,30
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ) (сок абрикосовый)	180	0,90	0,00	22,86	99,00
ТТК № 96/1	96/1	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная, масло сливочное, ванилин, яйца куриные, сахар песок, масло растительное, дрожжи сухие, творог, соль, молоко)	50	4,00	3,00	22,24	131,96
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			590	16,28	14,71	90,44	557,82
Всего за день:				51,77	58,78	235,06	1 631,99

4 день

Завтрак

ТТК № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (соль, масло сливочное, яйца куриные, молоко)	170	13,33	11,90	3,08	189,72
ТТК № 22/1	22/1/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый) (масло сливочное, горошек зеленый консервы)	30	0,86	1,09	1,51	19,29
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко)	180	2,10	1,70	11,51	69,74
Итого за прием пищи:			410	18,54	15,50	32,00	358,64

II Завтрак

ТТК № 73/1	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого за прием пищи:			180	5,22	4,50	7,56	92,00

Обед

ТТК № 362/1	362/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (масло растительное, свекла)	60	0,84	3,61	4,96	55,68
ТТК № 94/1	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) (говядина б/к (лопатка), морковь, масло растительное, сметана , вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, лук репчатый, капуста белокочанная, зелень свежая (петрушка), картофель, соль)	200	2,77	4,57	6,46	78,07
ТТК № 11/1	11/1/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ) (сухари панировочные, батон нарезной, молоко, свинина мясная (окорок), соль , масло растительное, говядина б/к (лопатка))	80	9,38	9,84	11,33	171,38
ТТК № 109/1	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (масло сливочное, вода питьевая, соль , крупа гречневая ядрица)	140	3,83	4,57	31,59	162,44
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 48/1	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, сахар песок, вода питьевая)	180	0,18	0,04	11,58	47,40
Итого за прием пищи:			710	20,45	23,50	90,41	634,56

Итого за прием пищи:

Уплотненный полдник

ТТК № 164/1	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ" (вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, крупа рисовая, молоко, соль , масло растительное, говядина б/к (лопатка))	80	6,80	7,30	11,30	134,92
ТТК № 156/1	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ (горошек зеленый консервы, масло растительное, соль , яйца куриные, масло сливочное, сухари панировочные, морковь, крупа манная, сметана , капуста белокочанная, молоко)	140	2,58	7,08	12,94	108,91
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (лимонная кислота, крахмал картофельный, сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,95	0,05	24,48	102,17
ТТК № 1/1	1/1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			560	15,33	15,77	86,01	530,22
Всего за день:				59,54	59,27	215,98	1 615,42

5 день

Завтрак

ТТК № 36/1	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (вода питьевая, масло сливочное, сахар песок, крупа рисовая, соль , молоко)	180	2,95	5,37	22,92	149,97
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 60/1	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (печенье обогащенное)	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, сахар песок, вода питьевая, кофейный напиток)	180	2,40	1,90	14,83	86,02
Итого за прием пищи:			400	8,25	10,41	62,95	377,25

II Завтрак

ТТК № 38/1	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5% (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи:			180	5,22	4,50	7,20	90,00

Обед

ТТК № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (морковь, сахар песок, лимонная кислота, масло растительное, капуста белокочанная, вода	60	0,80	3,10	5,20	51,50
-------------	-------	---	----	------	------	------	-------

ТТК № 71/1	71/1	РАССОЛЫВНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) (картофель, соль, лавровый лист, сметана, растительное масло, лук репчатый)	200	2,36	6,45	9,85	108,88
ТТК № 142/1	142/1	КОТЛЕТЫ ГОВЯДИНЫЕ ЛОПАТКОВЫЕ (батон нарезной, лук репчатый, молоко, масло сливочное, соль, перец черный, яйца куриные)	80	8,00	3,90	9,04	103,22
ТТК № 127/1	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (молоко, соль, масло сливочное, картофель)	140	2,02	4,34	19,50	125,14
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ) (сок персиковый)	180	0,54	0,00	29,70	122,40
Итого за прием пищи:			710	17,17	18,66	97,78	628,73

Уплотненный полдник

ТТК № 162/1	162/1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (соль, молоко, масло растительное, яйца куриные, говяжья печень, мука пшеничная)	80	7,76	9,28	13,60	176,96
ТТК № 133/1	133/1	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (соль, масло сливочное, мука пшеничная, сметана, сахар песок, морковь, вода питьевая)	140	1,26	4,22	11,26	88,04
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 91/1	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/7	0,16	0,01	6,41	26,37
ТТК № 18/1	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (соль, яйца куриные, ванилин, мука пшеничная, дрожжи сухие, сахар песок, творог, масло растительное, масло сливочное, вода питьевая)	50	4,56	3,80	20,50	134,44
Итого за прием пищи:			497	16,54	18,07	71,63	523,29
Всего за день:				47,18	51,64	239,56	1 619,27

6 день

Завтрак

ТТК № 33/1	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (вода питьевая, соль, молоко, сахар песок, масло сливочное, овсяные хлопья "геркулес")	180	3,42	5,60	17,50	133,40
ТТК № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (сыр, масло сливочное, батон нарезной)	40	5,03	9,12	10,65	144,51
ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, сахар песок, какао-порошок, вода питьевая)	180	3,20	2,50	15,60	97,70
Итого за прием пищи:			400	11,65	17,22	43,75	375,61

II Завтрак

ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% (йогурт 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

Обед

ТТК №380/1	380/1	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ (лук репчатый, огурцы соленные, масло растительное)	60	1,62	3,06	1,56	40,26
ТТК № 12/1	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) (сахар песок, лавровый лист, вода питьевая, свекла, капуста белокочанная, соль, картофель, томатная паста, свинина мясная (окорок), сметана, зелень свежая (петрушка), морковь, лук репчатый, масло растительное)	200	2,50	6,52	9,61	107,17
ТТК № 42/1	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (соль, говядина б/к (лопатка), свинина мясная (окорок), вода питьевая, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, батон нарезной, яйца куриные)	80	8,42	10,34	8,91	162,34
ТТК № 52/1	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сливочное, соль, молоко, мука пшеничная, вода питьевая, сахар песок, морковь, картофель)	140	2,24	5,32	13,07	109,11
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,95	0,33	13,89	66,33

ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 41/1	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота, сухофрукты (смесь))	180	0,56	0,00	17,18	70,96
Итого за прием пищи:			710	18,79	26,11	74,82	609,43

Уплотненный полдник

ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (масло сливочное, яйца куриные, масло растительное, мука пшеничная, соль, молоко, вода питьевая, рыба минтай филе)	80	8,72	5,61	6,49	118,34
ТТК № 119/1	119/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (масло сливочное, соль, молоко, картофель, морковь)	140	1,83	4,03	17,38	113,13
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (сахар песок, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, дрожжи сухие, яйца куриные, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, соль)	50	3,00	3,20	30,30	162,00
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			585	15,41	13,51	82,89	524,42
Всего за день:				50,89	61,34	221,26	1 606,66

7 день

Завтрак

ТТК № 37/1	37/1	КАША ИЗ ПШЕНИ И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА) (сахар песок, вода питьевая, крупа рисовая, молоко, яйца куриные, масло сливочное)	180	4,68	7,02	22,14	170,46
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной, джем)	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко)	180	2,10	1,70	11,51	69,74
Итого за прием пищи:			400	8,38	9,26	58,25	349,86

II Завтрак

ТТК № 73/1	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого за прием пищи:			180	5,22	4,50	7,56	92,00

Обед

ТТК № 20/1	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (свекла, морковь, соль, картофель, лук репчатый, масло растительное, огурцы соленые)	60	0,84	6,06	3,96	73,74
ТТК № 132/1	132/1	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (масло растительное, зелень свежая (петрушка), морковь, вода питьевая, картофель, рыбн.консервы сайра натуральная, лук репчатый, соль, лавровый лист)	200	4,45	2,56	14,24	97,80
ТТК № 43/1	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (молоко, сухари панировочные, куры (грудки) н/к, батон нарезной, соль, масло сливочное)	80	10,84	4,69	14,26	142,58
ТТК № 148/1	148/1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (зелень свежая (петрушка), мука пшеничная, картофель, молоко, соль, масло сливочное, морковь)	140	1,50	3,90	16,19	106,81
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
Итого за прием пищи:			710	21,98	18,26	91,32	623,32

Уплотненный полдник

ТТК № 25/1	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (сухари панировочные, мука пшеничная, сахар песок, масло растительное, соль, сметана, яйца куриные, творог)	170	14,06	15,42	29,12	314,74
ТТК № 26/1	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) (молоко сгущенное с сахаром)	25	1,80	2,13	13,88	81,83
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26

ТТК № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,20	25,20
ТТК № 1/1	1/1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			495	17,86	18,39	70,10	522,03
Всего за день:				53,44	50,41	227,23	1 587,21

8 день

Завтрак

ТТК № 34/1	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (вода питьевая, сахар песок, молоко, крупа пшеничная, соль, масло сливочное)	180	3,98	5,60	24,32	166,30
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 19/1	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ (вафли обогащенные)	20	0,80	5,40	12,40	102,00
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73
Итого за прием пищи:			415	6,44	11,59	56,98	361,29

II Завтрак

ТТК № 38/1	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5% (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи:			180	5,22	4,50	7,20	90,00

Обед

ТТК № 120/1	120/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло растительное)	60	0,52	3,01	4,72	48,06
ТТК № 141/1	141/1	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ) (лавровый лист, морковь, томатная паста, масло сливочное, зелень свежая (петрушка), соль, вода питьевая, куры (окорок) н/к, макаронные изделия высш. сорт (вермишель), лук репчатый)	200	3,22	4,65	14,41	112,86
ТТК № 11/1	11/1/2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ) (сухари панировочные, молоко, свинина мясная (окорок), масло растительное, говядина б/к (лопатка), соль, батон нарезной)	80	9,38	9,84	11,33	171,38
ТТК № 158/1	158/1	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ) (картофель, мука пшеничная, лук репчатый, сметана, соль, вода питьевая, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное)	140	1,78	4,58	14,55	106,57
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (лимонная кислота, сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,95	0,05	24,48	102,17
Итого за прием пищи:			710	19,30	23,00	93,98	660,63

Уплотненный полдник

ТТК № 152/1	152/1	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ" (лук репчатый, куры (грудки) н/к, сухари панировочные, чеснок, яйца куриные, рыба минтай филе, сыр, масло растительное, молоко, соль)	80	8,76	9,92	5,04	137,28
ТТК № 121/1	121/1	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (крупа рисовая, соль, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая)	140	2,11	4,63	27,82	134,51
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 40/1	40/1/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) (вода питьевая, яблоки, лимонная кислота, сахар песок)	180	0,14	0,14	9,52	39,90
ТТК № 146/1	146/1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (молоко, дрожжи сухие, мука пшеничная, соль, масло растительное)	50	3,30	0,80	25,00	120,40
ТТК № 1/1	1/1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			570	16,51	15,91	84,74	519,31
Всего за день:				47,47	55,00	242,90	1 631,23

9 день

Завтрак

ТТК № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (соль , масло сливочное, яйца куриные, молоко)	170	13,33	11,90	3,08	18,72
ТТК № 22/1	22/1/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ) (масло сливочное, горошек зеленый консервы)	30	0,86	1,09	1,51	19,29
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, сахар песок, вода питьевая, кофейный напиток)	180	2,40	1,90	14,83	86,02
Итого за прием пищи:			400	18,09	15,43	30,02	348,29

II Завтрак

ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% (йогурт 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

Обед

ТТК № 160/1	160/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ (масло растительное, сахар песок, слива сушеная (чернослив), свекла)	60	0,94	3,11	11,80	78,92
ТТК № 134/1/1	134/1/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) (говядина б/к (лопатка), горошек зеленый консервы, морковь, масло сливочное, картофель, соль , капуста белокочанная, лук репчатый, сметана , вода питьевая, лавровый лист, зелень свежая (петрушка))	200	3,52	4,25	7,73	83,25
ТТК № 110/1	110/1/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ) (соль , рыба минтай филе, молоко, батон нарезной, масло сливочное)	80	8,24	3,76	7,67	97,49
ТТК № 127/1	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (молоко, соль , масло сливочное, картофель)	140	2,02	4,34	19,50	125,14
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ) (сок персиковый)	180	0,54	0,00	29,70	122,40
Итого за прием пищи:			700	18,06	16,22	96,26	604,68

Уплотненный полдник

ТТК № 163/1	163/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (соль , масло сливочное, молоко, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная, батон нарезной, говядина б/к (лопатка))	80	7,54	9,94	7,31	144,92
ТТК № 147/1	147/1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ (лук репчатый, соль , яйца куриные, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, морковь, сухари панировочные, крупа манная, масло сливочное, сметана)	140	2,78	8,03	23,81	181,51
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 91/1	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/7	0,16	0,01	6,41	26,37
ТТК № 18/1	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (соль , яйца куриные, ванилин, мука пшеничная, дрожжи сухие, сахар песок, творог , масло растительное, масло сливочное, вода питьевая)	50	4,56	3,80	20,50	134,44
Итого за прием пищи:			477	16,34	22,00	67,29	531,46
Всего за день:				57,53	58,15	213,37	1 581,63

10 день**Завтрак**

ТТК № 35/1	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (соль , масло сливочное, молоко, вода питьевая, пшено, сахар песок)	180	3,98	5,95	22,92	164,55
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной, джем)	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко)	180	2,10	1,70	11,51	69,74
Итого за прием пищи:			400	7,68	8,19	59,03	343,95

II Завтрак

ТТК № 73/1	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Итого за прием пищи:			180	5,22	4,50	7,56	92,00

Обед

ТТК № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (морковь, лимонная кислота, капуста белокочанная, сахар песок, вода питьевая, масло растительное)	60	0,80	3,10	5,20	51,50
ТТК № 70/1	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) (крупа перловая, свинина мясная (окорок), соль , лавровый лист, сметана , зелень свежая (петрушка), морковь, лук репчатый, вода питьевая, картофель, масло растительное, огурцы соленые)	200	2,47	6,49	12,46	118,13
ТТК № 59/1	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (масло сливочное, соль , говяжья печень, томатная паста, сметана , вода питьевая, мука пшеничная)	80	9,40	8,00	7,02	137,70
ТТК № 45/1	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (масло сливочное, макаронные изделия высш.сорт, соль)	140	2,91	4,21	26,64	147,73
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 40/1	40/1/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)(вода питьевая, лимонная кислота, груша, сахар песок)	180	0,14	0,11	9,70	40,35
Итого за прием пищи:			710	19,17	22,78	85,51	615,00

Уплотненный полдник

ТТК № 378/1	378/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (томатная паста, сметана , говядина б/к (лопатка), морковь, вода питьевая, масло растительное, соль , крупа рисовая, капуста белокочанная)	200	9,02	15,08	18,76	256,84
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 150/1	150/1	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (сахар песок, вода питьевая, апельсин, лимонная кислота, крахмал картофельный)	180	0,42	0,09	22,49	92,45
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			530	13,29	16,44	75,54	515,88
Всего за день:				45,36	51,91	227,64	1 566,83
Всего за 10 ДНЕЙ:				505,44	547,32	2 299,34	16 035,13
Среднее значение за период:				50,54	54,73	229,93	1603,51

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

Техничко-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. Б.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- Москва . 2010. - 496с.

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.