"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий ГБДОУ детский сад № 84
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ /Зенченко С.В/
"31" 08 2026 г.

" УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"
_____ /Костенюк О.Ю./
"31" 08 2026 г.

Цикличное 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

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 № 34/1	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,98	5,60	24,32	166,30
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	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)	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	60	0,96	3,06	4,62	49,86
ТТК № 382/1	382/1	БОРЩ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,42	6,29	8,27	99,34
ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	7,40	4,91	5,68	103,55
ТТК № 149/1	149/1	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	2,10	2,88	25,10	134,76
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 50/1	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	16,67	71,37
Итого за прием пищи:			**710**	**17,69**	**18,53**	**90,13**	**605,10**
Уплотненный полдник							
ТТК № 124/1	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,20	9,35	19,90	225,80
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,20
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,00	3,20	30,30	162,00
Итого за прием пищи:			**480**	**17,85**	**13,58**	**81,56**	**537,11**
Всего за день:				**44,12**	**40,13**	**250,30**	**1 570,71**
2 день							
Завтрак							

ТТК № 33/1	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,42	5,60	17,50	133,40
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 28/1	28/1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,18	0,00	26,25	105,00
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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%	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи:			**180**	**5,22**	**4,50**	**7,20**	**90,00**
Обед							
ТТК № 54/1/1	54/1/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
ТТК № 81/1	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	3,73	3,41	16,54	111,77
ТТК № 24/1	24/1	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,17	20,36	17,07	300,20
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 129/1	129/1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	17,95	73,27
Итого за прием пищи:			**690**	**20,89**	**24,81**	**77,19**	**612,03**
Уплотненный полдник							
ТТК № 25/1	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	13,77	16,14	30,68	316,26
ТТК № 26/1	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	25	1,80	2,13	13,88	81,83
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73
ТТК № 1/1	1/1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			**515**	**18,13**	**19,06**	**72,92**	**534,08**
Всего за день:				**51,74**	**56,41**	**226,49**	**1 613,79**
3 день							
Завтрак							
ТТК № 32/1	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,04	5,10	21,76	145,10
ТТК № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	35	3,87	8,64	10,65	126,59
ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,50	15,60	97,70
Итого за прием пищи:			**415**	**10,11**	**16,24**	**48,01**	**369,39**
II Завтрак							
ТТК № 29/1	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**
Обед							
ТТК № 381/1	381/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,05	5,41	3,49	70,88
ТТК № 487/1/1	487/1/1	СУП ОВОЩНОЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И БРОККОЛИ (С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ)	200	3,67	4,95	7,51	89,30
ТТК № 258/1/1	258/1/1	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	10,88	9,87	24,25	231,65
ТТК № 79/1	79/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,60	1,89	1,98	27,06
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33

ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 41/1	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,56	0,00	17,18	70,96
Итого за прием пищи:			**720**	**21,21**	**22,99**	**78,90**	**609,44**
Уплотненный полдник							
ТТК № 68/1	68/1	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	5,88	7,42	4,13	99,82
ТТК № 53/1	53/1	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	1,34	1,90	11,20	71,74
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0,90	0,00	22,86	99,00
ТТК № 96/1	96/1	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,00	3,00	22,24	131,96
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			**580**	**15,32**	**13,48**	**90,09**	**547,00**
Всего за день:				**51,68**	**57,21**	**236,80**	**1 623,03**
4 день							
Завтрак							
ТТК № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	14,11	12,60	3,26	200,88
ТТК № 22/1	22/1/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	20	0,57	0,72	1,01	12,84
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,51	69,74
Итого за прием пищи:			**410**	**19,03**	**15,83**	**31,68**	**363,35**
II Завтрак							
ТТК № 73/1	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**
Обед							
ТТК № 362/1	362/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68
ТТК № 94/1	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,77	4,57	6,46	78,07
ТТК № 472/1	472/1	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	70	8,17	8,08	9,76	145,74
ТТК № 109/1	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3,83	4,57	31,59	162,44
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 48/1	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,18	0,04	11,58	47,40
Итого за прием пищи:			**700**	**19,24**	**21,74**	**88,84**	**608,92**
Уплотненный полдник							
ТТК № 164/1	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	70	5,95	6,39	9,88	118,06
ТТК № 156/1	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	2,58	7,08	12,94	108,91
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	24,48	102,17
ТТК № 19/1	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
Итого за прием пищи:			**460**	**13,73**	**19,79**	**84,19**	**550,73**

Всего за день:				**57,22**	**61,86**	**212,27**	**1 615,00**
5 день							
Завтрак							
ТТК № 36/1	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,28	5,62	27,03	174,82
ТТК № 15/1	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,55	4,69	10,65	90,76
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,90	14,83	86,02
Итого за прием пищи:			**405**	**7,23**	**12,21**	**52,51**	**351,60**
II Завтрак							
ТТК № 38/1	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**
Обед							
ТТК № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,80	3,10	5,20	51,50
ТТК № 70/1	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,47	6,49	12,46	118,13
ТТК № 142/1	142/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	7,00	3,41	7,91	90,32
ТТК № 127/1	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,02	4,34	19,50	125,14
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0,54	0,00	29,70	122,40
Итого за прием пищи:			**700**	**16,28**	**18,21**	**99,26**	**627,08**
Уплотненный полдник							
ТТК № 162/1	162/1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	7,76	9,28	13,60	176,96
ТТК № 135/1	135/1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,71	11,65	27,43	241,41
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 91/1	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	26,37
ТТК № 1/1	1/1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			**537**	**16,73**	**21,36**	**64,20**	**526,96**
Всего за день:				**45,46**	**56,28**	**223,17**	**1 595,64**
6 день							
Завтрак							
ТТК № 33/1	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,79	5,88	21,42	153,68
ТТК № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	35	3,87	8,64	10,65	126,59
ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,50	15,60	97,70
Итого за прием пищи:			**415**	**10,86**	**17,02**	**47,67**	**377,97**
II Завтрак							
ТТК № 29/1	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**
Обед							
ТТК №380/1	380/1	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ	60	1,62	3,06	1,56	40,26
ТТК № 382/1	382/1	БОРЩ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,42	6,29	8,27	99,34
ТТК № 42/1	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	7,13	9,04	7,80	142,04
ТТК № 52/1	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,24	5,32	13,07	109,11

ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 41/1	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,56	0,00	17,18	70,96
Итого за прием пищи:			**710**	**18,17**	**24,85**	**77,67**	**607,93**
Уплотненный полдник							
ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	7,40	4,91	5,68	103,55
ТТК № 119/1	119/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	1,83	4,03	17,38	113,13
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,00	3,20	30,30	162,00
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			**585**	**14,74**	**12,92**	**86,71**	**531,74**
Всего за день:				**48,81**	**59,29**	**231,85**	**1 614,84**
7 день							
Завтрак							
ТТК № 37/1	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	180	4,32	7,02	22,14	170,46
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,51	69,74
Итого за прием пищи:			**400**	**8,02**	**9,26**	**58,25**	**349,86**
II Завтрак							
ТТК № 73/1	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**
Обед							
ТТК № 20/1	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,74
ТТК № 132/1	132/1	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,45	2,56	14,24	97,80
ТТК № 124/1	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,20	9,35	19,90	225,80
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
Итого за прием пищи:			**690**	**20,84**	**19,02**	**80,77**	**599,73**
Уплотненный полдник							
ТТК № 25/1	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	13,77	16,14	30,68	316,26
ТТК № 26/1	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	25	1,80	2,13	13,88	81,83
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	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:			**500**	**17,57**	**19,11**	**71,66**	**523,55**
Всего за день:				**51,65**	**51,89**	**218,24**	**1 565,14**
8 день							
Завтрак							
ТТК № 31/1	31/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,43	7,79	26,57	196,71

ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 60/1	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73
Итого за прием пищи:			**415**	**7,49**	**10,98**	**61,43**	**377,70**
II Завтрак							
ТТК № 38/1	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**
Обед							
ТТК № 120/1	120/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,52	3,01	4,72	48,06
ТТК № 141/1	141/1	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	3,22	4,65	14,41	112,86
ТТК № 11/1	11/1/2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	70	7,85	8,61	9,91	149,95
ТТК № 158/1	158/1	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ)	140	1,78	4,58	14,55	106,57
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	24,48	102,17
Итого за прием пищи:			**700**	**17,77**	**21,77**	**92,56**	**639,20**
Уплотненный полдник							
ТТК № 152/1	152/1	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	70	7,67	8,98	4,41	120,12
ТТК № 121/1	121/1	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	140	2,11	4,73	27,82	134,51
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 40/1	40/1/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,14	0,14	9,52	39,90
ТТК № 146/1	146/1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,30	0,80	25,00	120,40
ТТК № 1/1	1/1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			**570**	**16,37**	**15,66**	**90,75**	**537,82**
Всего за день:				**46,85**	**52,91**	**251,94**	**1 644,72**
9 день							
Завтрак							
ТТК № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	14,11	12,60	3,26	200,88
ТТК № 22/1	22/1/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	20	0,57	0,72	1,01	12,84
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,90	14,83	86,02
Итого за прием пищи:			**400**	**18,58**	**15,76**	**29,70**	**353,00**
II Завтрак							
ТТК № 29/1	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**
Обед							
ТТК № 160/1	160/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,94	3,11	11,80	78,92
ТТК № 134/1/1	134/1/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3,52	4,25	7,73	83,25
ТТК № 110/1	110/1/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	70	7,04	3,29	6,11	85,30
ТТК № 127/1	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,02	4,34	19,50	125,14

ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 113/1	113/1/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0,54	0,00	29,70	122,40
Итого за прием пищи:			**700**	**17,61**	**16,02**	**100,00**	**619,12**
Уплотненный полдник							
ТТК № 163/1	163/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	6,60	8,70	6,40	126,81
ТТК № 147/1	147/1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	140	2,78	8,33	23,81	181,51
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 91/1	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	26,37
ТТК № 18/1	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,56	3,80	20,50	134,44
Итого за прием пищи:			**467**	**15,40**	**21,06**	**66,38**	**513,35**
Всего за день:				**56,63**	**57,34**	**215,88**	**1 582,67**
10 день							
Завтрак							
ТТК № 35/1	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,98	5,95	22,92	164,55
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	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%	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	60	0,80	3,10	5,20	51,50
ТТК № 70/1	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,47	6,49	12,46	118,13
ТТК № 59/1	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,40	8,00	7,02	137,70
ТТК № 45/1	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,12	4,52	28,55	158,28
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 40/1	40/1/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	180	0,14	0,11	9,70	40,35
Итого за прием пищи:			**720**	**19,38**	**23,09**	**87,42**	**625,55**
Уплотненный полдник							
ТТК № 378/1	378/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,02	15,38	18,76	259,84
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 150/1	150/1	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,42	0,09	22,49	92,45
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			**530**	**13,29**	**16,74**	**75,54**	**518,88**
Всего за день:				**45,57**	**52,52**	**229,55**	**1 580,38**
Всего за 10 ДНЕЙ:				**499,73**	**545,84**	**2 296,49**	**16 005,92**
Среднее значение за период:				**49,97**	**54,58**	**229,65**	**1600,59**

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

Сборник методических рекомендаций по использовапнию 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.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.