

Заведующий Бюро женской
суд №3 восточного района
А.И. Сидорова



...ый директор
...А ФЛОРИДАН"

Костенюк О.Ю./

" 12 " 2026 г.

202 Г.

мяса и птицы)

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 № 154	154/1	ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ	150	4,38	8,08	11,83	164,33
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,08	1,70	11,76	73,35
Итого за прием пищи:			350	7,96	10,32	34,19	291,28
II Завтрак							
ТТК № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Итого за прием пищи:			150	0,75	0,15	15,15	69,00
Обед							
ТТК №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
ТТК № 12	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	180	1,07	4,88	10,37	89,14
ТТК № 87	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6,61	4,81	3,22	91,50
ТТК № 149	149/1	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	120	1,73	7,12	19,49	130,80
ТТК № 89	89/1	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 № 50	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	13,94	69,33
Итого за прием пищи:			590	13,00	17,82	67,64	483,37
Полдник							
ТТК № 112	112/1	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	170	10,69	10,27	20,33	231,69
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 93	93/3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
ТТК № 145	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	2,56	2,40	23,36	125,60
Итого за прием пищи:			410	14,65	12,89	59,15	426,67
Всего за день:				36,36	41,18	176,13	1 270,32
2 день							
Завтрак							
ТТК № 34	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,71	4,41	21,12	131,90
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,55	0,54	17,06	77,90
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,34	1,70	13,89	83,12
Итого за прием пищи:			360	7,60	6,65	52,07	292,92

II Завтрак

ТТК № 38	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Итого за прием пищи:			150	4,35	3,75	6,00	75,00

Обед

ТТК №54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	40	0,44	0,08	1,52	8,80
ТТК № 81	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	180	3,67	3,74	18,71	104,45
ТТК № 142	142/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	6,12	2,93	6,78	94,50
ТТК № 45	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,38	3,31	20,18	119,47
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	150	0,10	0,09	15,18	62,48
Итого за прием пищи:			580	15,51	10,91	82,23	487,50

Полдник

ТТК № 25	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	9,19	11,79	26,17	268,53
ТТК № 80	80/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,36	0,92	2,60	20,00
ТТК № 91	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7	0,14	0,01	5,37	23,32
ТТК № 60	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	95	0,86	0,19	7,70	40,85
Итого за прием пищи:			422	11,95	15,51	56,44	440,70
Всего за день:				39,41	36,82	196,74	1 296,12

3 день

Завтрак

ТТК № 37	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	150	2,40	6,75	20,10	105,00
ТТК № 16	16/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,49	10,60	90,00
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,47	15,15	96,10
Итого за прием пищи:			360	9,17	12,71	45,85	291,10

II Завтрак

ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,75	16,50	81,00
Итого за прием пищи:			150	4,20	3,75	16,50	81,00

Обед

ТТК № 159	159/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1,23	3,30	3,04	41,56
ТТК № 134	134/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,83	2,93	10,26	78,12
ТТК № 87	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6,61	4,81	3,22	91,50
ТТК № 130	130/1	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	1,97	2,98	16,65	98,71
ТТК № 89	89/1	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 № 41	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,47	0,00	14,36	58,83
Итого за прием пищи:			590	14,91	14,78	67,39	466,52

Полдник

ТТК № 151	151/1	КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	5,14	3,50	4,21	78,00
ТТК № 53	53/1	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1,01	2,48	10,12	57,04
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20

ТТК № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	150	0,75	0,00	19,05	82,50
ТТК № 96	96/1	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	3,28	2,24	20,32	112,00
ТТК № 1	1/8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	95	0,38	0,38	9,31	44,65
Итого за прием пищи:			480	11,86	8,82	72,27	418,39
Всего за день:				40,14	40,06	202,01	1 257,01

4 день

Завтрак

ТТК № 56	56/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,46	8,82	3,54	138,60
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 № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,08	1,70	11,76	73,35
Итого за прием пищи:			350	10,90	12,15	27,41	283,55

II Завтрак

ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	150	4,35	3,75	6,30	76,67
Итого за прием пищи:			150	4,35	3,75	6,30	76,67

Обед

ТТК №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
ТТК № 70	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СО СМЕТАНОЙ)	180	1,22	4,94	12,74	83,85
ТТК № 110	110/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	60	5,73	2,82	6,50	82,13
ТТК № 109	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,98	4,87	31,77	136,50
ТТК № 89	89/1	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 № 48	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,15	0,03	9,62	40,22
Итого за прием пищи:			590	14,16	13,46	81,25	445,30

Полдник

2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	9,38	0,46	0,45	48,00
ТТК № 156	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	120	2,84	5,14	12,80	100,90
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 98	98/2	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	24,48	104,04
ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
Итого за прием пищи:			400	15,27	11,27	59,39	399,14
Всего за день:				44,68	40,63	174,35	1 204,66

5 день

Завтрак

ТТК № 36	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,07	5,31	17,06	133,23
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,34	1,70	13,89	83,12
Итого за прием пищи:			350	5,91	7,55	41,55	269,95

II Завтрак

ТТК № 38	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Итого за прием пищи:			150	4,35	3,75	6,00	75,00

Обед

ТТК №54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	40	0,44	0,08	1,52	8,80
ТТК № 94	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	180	1,01	4,86	7,11	84,25

ТТК № 142	142/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	6,12	2,93	6,78	94,50
ТТК № 127	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,61	3,84	17,21	109,80
ТТК № 89	89/1	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	113/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	150	0,45	0,00	24,75	102,00
Итого за прием пищи:			590	12,43	12,47	77,23	497,15

Полдник

2016	275 / 372	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	4,80	4,46	10,39	108,75
ТТК № 133	133/1	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1,04	4,04	10,97	78,82
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 90	90/2	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,12	0,03	6,48	26,24
ТТК № 18	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	3,37	3,56	17,16	110,94
ТТК № 1	1/7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	95	0,76	0,19	7,13	36,10
Итого за прием пищи:			490	11,39	12,50	61,39	405,05
Всего за день:				34,08	36,27	186,17	1 247,15

6 день

Завтрак

ТТК № 33	33/2	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,03	5,18	16,39	107,83
ТТК № 16	16/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,49	10,60	90,00
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,47	15,15	96,10
Итого за прием пищи:			360	9,80	11,14	42,14	293,93

II Завтрак

ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,75	16,50	81,00
Итого за прием пищи:			150	4,20	3,75	16,50	81,00

Обед

ТТК №55	55/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	40	0,32	0,04	0,68	4,00
ТТК № 12	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	180	1,07	4,88	10,37	89,14
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	9,38	0,46	0,45	48,00
ТТК № 52	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	120	1,84	4,56	12,92	99,20
ТТК № 89	89/1	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 № 41	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,47	0,00	14,36	58,83
Итого за прием пищи:			590	15,88	10,70	58,64	396,97

Полдник

ТТК № 87	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6,61	4,81	3,22	91,50
ТТК № 119	119/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	115	1,39	3,54	15,46	99,20
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 93	93/2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,16	20,94
ТТК № 145	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	2,56	2,40	23,36	125,60
ТТК № 1	1/8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	95	0,38	0,38	9,31	44,65
Итого за прием пищи:			480	12,32	11,35	65,77	426,09
Всего за день:				42,20	36,94	183,05	1 197,99

7 день

Завтрак							
ТТК № 118	118/1	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	3,14	4,92	20,28	142,60
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,55	0,54	17,06	77,90
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,08	1,70	11,76	73,35
Итого за прием пищи:			360	6,77	7,16	49,10	293,85

II Завтрак							
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	150	4,35	3,75	6,30	76,67
Итого за прием пищи:			150	4,35	3,75	6,30	76,67

Обед							
ТТК № 20	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,56	4,04	2,64	49,20
ТТК № 84	84/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	180	4,00	1,83	12,45	88,28
ТТК № 87	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6,61	4,81	3,22	91,50
ТТК № 148	148/1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,53	3,74	19,61	93,69
ТТК № 89	89/1	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	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Итого за прием пищи:			590	16,25	15,33	72,93	489,47

Полдник							
ТТК № 25	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	9,19	11,79	26,17	268,53
ТТК № 80	80/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,36	0,92	2,60	20,00
ТТК № 91	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7	0,14	0,01	5,37	23,32
ТТК № 60	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 1	1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	95	0,86	0,19	7,70	40,85
Итого за прием пищи:			422	11,95	15,51	56,44	440,70
Всего за день:				39,32	41,75	184,77	1 300,69

8 день

Завтрак							
ТТК № 56	56/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,46	8,82	3,54	138,60
ТТК № 22	22/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ)	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	2,34	1,70	13,89	83,12
Итого за прием пищи:			350	11,16	12,15	29,54	293,32

II Завтрак							
ТТК № 38	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Итого за прием пищи:			150	4,35	3,75	6,00	75,00

Обед							
ТТК №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
ТТК № 161	161/1	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,59	3,65	8,58	73,62
2016	259	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	9,38	0,46	0,45	47,00
ТТК № 158	158/1	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	120	1,52	5,13	12,95	92,79
ТТК № 89	89/1	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	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,79	0,05	20,62	86,70

Итого за прием пищи:			590	16,36	10,09	63,22	402,71
Полдник							
ТТК № 142	142/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	6,12	2,93	6,78	94,50
ТТК № 157	157/1	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (1 ВАРИАНТ)	115	1,04	2,88	11,35	89,60
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 40	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0,12	0,12	7,93	34,05
ТТК № 146	146/1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	2,88	0,72	22,72	96,00
ТТК № 1	1/5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	95	0,38	0,29	9,79	44,65
Итого за прием пищи:			480	11,84	7,16	67,83	403,00
Всего за день:				43,71	33,15	166,59	1 174,03

9 день

Завтрак

ТТК № 32	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,85	4,12	15,19	118,30
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,53	4,67	10,64	91,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 90	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	170/10	0,13	0,03	6,50	26,37
Итого за прием пищи:			375	6,01	9,36	42,93	289,27

II Завтрак

ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,75	16,50	81,00
Итого за прием пищи:			150	4,20	3,75	16,50	81,00

Обед

ТТК № 160	160/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	40	0,63	2,07	7,86	49,27
ТТК № 134	134/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)	180	1,99	4,25	10,59	78,42
ТТК № 110	110/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	60	5,73	2,82	6,50	82,13
ТТК № 127	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,61	3,84	17,21	109,80
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)	150	0,75	0,00	19,05	82,50
Итого за прием пищи:			590	13,51	13,74	81,07	499,92

Полдник

2016	275 / 372	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	4,80	4,46	10,39	108,75
ТТК № 147	147/1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	115	2,73	6,18	22,83	154,48
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 93	93/3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
ТТК № 96	96/2	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	3,28	2,24	20,32	112,00
Итого за прием пищи:			415	12,21	13,10	69,00	444,61
Всего за день:				35,93	39,95	209,50	1 314,80

10 день

Завтрак

ТТК № 35	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,81	4,79	20,24	141,57
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,55	0,54	17,06	77,90
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,08	1,70	11,76	73,35
Итого за прием пищи:			360	7,44	7,03	49,06	292,82

II Завтрак

ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	150	4,35	3,75	6,30	76,67
Итого за прием пищи:			150	4,35	3,75	6,30	76,67
Обед							
ТТК №54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	40	0,44	0,08	1,52	8,80
ТТК № 71	71/1	РАССОЛЬНИК (СО СМЕТАНОЙ)	180	0,93	4,87	11,52	83,88
2016	260	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	9,15	3,75	1,80	78,26
ТТК № 45	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,38	3,31	20,18	119,47
ТТК № 89	89/1	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	40/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	150	0,12	0,09	8,08	34,05
Итого за прием пищи:			580	15,82	12,86	62,96	422,26
Полдник							
ТТК № 112	112/1	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	170	10,69	10,27	20,33	231,69
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 113	113/4	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	150	0,45	0,00	24,75	102,00
ТТК № 1	1/8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	95	0,38	0,38	9,31	44,65
Итого за прием пищи:			435	12,82	10,87	63,65	422,54
Всего за день:				40,43	34,51	181,97	1 214,29
Всего за 10 ДНЕЙ:				396,26	381,26	1 861,28	12 477,06
Среднее значение за период:				39,63	38,13	186,13	1247,71

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 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.