

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № 635

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



Тимонова Е.С.

" 01 " 09 2024 г.



/Костенюк О.Ю./

2024 г.

**Цикличное 10-дневное сбалансированное меню рационах горячего питания (обед)  
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет)  
общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его  
стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Сборник рецептур            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                             |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>1 день</b>               |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| ТТК № 74                    | 74/1                    | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ  | 60           | 0,70             | 3,70         | 2,80          | 47,50                         |
| ТТК № 111                   | 111/1                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)                                | 200          | 2,30             | 4,10         | 4,80          | 76,80                         |
| ТТК № 112                   | 112/1                   | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ  | 240          | 15,10            | 14,50        | 28,70         | 327,10                        |
| ТТК № 89                    | 89/1                    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ   | 40           | 2,60             | 0,40         | 18,50         | 88,40                         |
| ТТК № 10                    | 10/2                    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 40           | 3,00             | 1,10         | 21,20         | 107,20                        |
| ТТК № 98                    | 98/1                    | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ   | 180          | 0,90             | 0,10         | 20,50         | 85,50                         |
| ТТК № 1                     | 1/4                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)   | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>860</b>   | <b>25,00</b>     | <b>24,30</b> | <b>106,30</b> | <b>779,50</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |  |              | <b>25,00</b>     | <b>24,30</b> | <b>106,30</b> | <b>779,50</b>                 |
| <b>2 день</b>               |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| ТТК № 54                    | 54/1                    | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)  | 60           | 0,40             | 0,10         | 1,10          | 7,20                          |
| ТТК № 81                    | 81/1                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) | 200          | 2,40             | 4,30         | 13,20         | 118,70                        |
| ТТК № 23                    | 23/1                    | ГУЛЯШ  | 90           | 8,70             | 18,40        | 2,30          | 157,00                        |
| ТТК № 45                    | 45/1                    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 150          | 5,40             | 4,80         | 32,40         | 188,30                        |
| ТТК № 89                    | 89/1                    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ   | 40           | 2,60             | 0,40         | 18,50         | 88,40                         |
| ТТК № 10                    | 10/2                    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 40           | 3,00             | 1,10         | 21,20         | 107,20                        |
| ТТК № 113                   | 113/2                   | СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)  | 200          | 1,00             | 0,00         | 25,40         | 110,00                        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>780</b>   | <b>23,50</b>     | <b>29,10</b> | <b>114,10</b> | <b>776,80</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |  |              | <b>23,50</b>     | <b>29,10</b> | <b>114,10</b> | <b>776,80</b>                 |
| <b>3 день</b>               |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| ТТК № 2                     | 2/1                     | САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ   | 60           | 0,90             | 6,10         | 4,60          | 76,50                         |

|                             |       |  |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК № 12                    | 12/1  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ) | 200        | 1,40         | 4,60         | 9,00         | 82,10         |
| ТТК № 59                    | 59/1  | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                     | 90         | 14,00        | 5,90         | 2,10         | 126,60        |
| ТТК № 119                   | 119/1 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ               | 150        | 2,40         | 4,70         | 19,00        | 126,40        |
| ТТК № 89                    | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ           | 40         | 2,60         | 0,40         | 18,50        | 88,40         |
| ТТК № 10                    | 10/2  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 40         | 3,00         | 1,10         | 21,20        | 107,20        |
| ТТК № 128                   | 128/1 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 180        | 0,70         | 0,00         | 16,80        | 68,50         |
| ТТК № 1                     | 1/1   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)                  | 100        | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 43,00         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>860</b> | <b>25,90</b> | <b>23,00</b> | <b>99,30</b> | <b>718,70</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |       |  |            | <b>25,90</b> | <b>23,00</b> | <b>99,30</b> | <b>718,70</b> |

#### 4 день

##### Обед

|                             |       |                                      |            |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК № 120                   | 120/1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК             | 60         | 0,50         | 3,10         | 4,50          | 49,10         |
| ТТК № 84                    | 84/1  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)           | 200        | 5,00         | 1,90         | 12,40         | 95,60         |
| ТТК № 42                    | 42/1  | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ                     | 90         | 11,50        | 10,50        | 9,50          | 188,60        |
| ТТК № 52                    | 52/1  | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 150        | 2,60         | 3,70         | 14,60         | 93,80         |
| ТТК № 89                    | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ     | 40         | 2,60         | 0,40         | 18,50         | 88,40         |
| ТТК № 10                    | 10/2  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40         | 3,00         | 1,10         | 21,20         | 107,20        |
| ТТК № 113                   | 113/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)           | 200        | 0,60         | 0,00         | 33,00         | 136,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                      | <b>780</b> | <b>25,80</b> | <b>20,70</b> | <b>113,70</b> | <b>758,70</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |       |                                      |            | <b>25,80</b> | <b>20,70</b> | <b>113,70</b> | <b>758,70</b> |

#### 5 день

##### Обед

|                             |       |  |            |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК № 123                   | 123/1 | САЛАТ "СВЕКОЛКА"                       | 60         | 0,90         | 6,10         | 8,10          | 85,30         |
| ТТК № 70                    | 70/1  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СО СМЕТАНОЙ) | 200        | 1,60         | 3,00         | 12,30         | 82,30         |
| ТТК № 124                   | 124/1 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                          | 240        | 13,20        | 11,20        | 16,80         | 203,00        |
| ТТК № 89                    | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 40         | 2,60         | 0,40         | 18,50         | 88,40         |
| ТТК № 10                    | 10/2  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 40         | 3,00         | 1,10         | 21,20         | 107,20        |
| ТТК № 49                    | 49/2  | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                       | 180        | 0,10         | 0,00         | 6,80          | 29,60         |
| ТТК № 18                    | 18/1  | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                    | 60         | 4,10         | 4,10         | 23,80         | 121,90        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>820</b> | <b>25,50</b> | <b>25,90</b> | <b>107,50</b> | <b>717,70</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |       |  |            | <b>25,50</b> | <b>25,90</b> | <b>107,50</b> | <b>717,70</b> |

#### 6 день

##### Обед

|           |       |  |     |       |       |       |        |
|-----------|-------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 14  | 14/1  | РЫБА ПОД МАРИНАДОМ                     | 80  | 4,30  | 7,20  | 4,80  | 102,60 |
| ТТК № 141 | 141/1 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ) | 200 | 3,10  | 4,20  | 10,60 | 98,80  |
| ТТК № 21  | 21/1  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                        | 240 | 16,20 | 18,70 | 19,10 | 309,40 |
| ТТК № 89  | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 40  | 2,60  | 0,40  | 18,50 | 88,40  |
| ТТК № 10  | 10/2  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 40  | 3,00  | 1,10  | 21,20 | 107,20 |

|                             |       |                          |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|-------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК № 113                   | 113/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 200        | 1,00         | 0,20         | 20,20        | 92,00         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                          | <b>800</b> | <b>30,20</b> | <b>31,80</b> | <b>94,40</b> | <b>798,40</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |       |                          |            | <b>30,20</b> | <b>31,80</b> | <b>94,40</b> | <b>798,40</b> |

**7 день**

**Обед**

|                             |       |  |            |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК № 54                    | 54/2  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)                    | 60         | 0,10         | 0,10         | 2,30          | 13,20         |
| ТТК № 94                    | 94/1  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 200        | 2,60         | 4,20         | 6,40          | 89,90         |
| ТТК № 43                    | 43/1  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                             | 90         | 11,70        | 9,00         | 15,40         | 204,40        |
| ТТК № 130                   | 130/1 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                     | 150        | 3,30         | 4,30         | 18,30         | 130,10        |
| ТТК № 89                    | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 40         | 2,60         | 0,40         | 18,50         | 88,40         |
| ТТК № 10                    | 10/2  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 40         | 3,00         | 1,10         | 21,20         | 107,20        |
| ТТК № 129                   | 129/1 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК  | 180        | 0,10         | 0,10         | 13,90         | 56,90         |
| ТТК № 1                     | 1/1   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)                              | 100        | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 43,00         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>860</b> | <b>24,30</b> | <b>19,40</b> | <b>104,10</b> | <b>733,10</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |       |  |            | <b>24,30</b> | <b>19,40</b> | <b>104,10</b> | <b>733,10</b> |

**8 день**

**Обед**

|                             |       |                                     |            |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК № 131                   | 131/1 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ           | 60         | 1,00         | 3,10         | 4,90          | 52,30         |
| ТТК № 132                   | 132/1 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ            | 200        | 4,20         | 6,70         | 10,40         | 95,40         |
| ТТК № 11                    | 11/1  | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)  | 90         | 11,50        | 10,00        | 13,20         | 196,70        |
| ТТК № 133                   | 133/1 | МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150        | 1,70         | 4,80         | 13,10         | 93,40         |
| ТТК № 89                    | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ    | 40         | 2,60         | 0,40         | 18,50         | 88,40         |
| ТТК № 10                    | 10/2  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 40         | 3,00         | 1,10         | 21,20         | 107,20        |
| ТТК № 113                   | 113/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)          | 200        | 0,60         | 0,00         | 33,00         | 136,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                     | <b>780</b> | <b>24,60</b> | <b>26,10</b> | <b>114,30</b> | <b>769,40</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |       |                                     |            | <b>24,60</b> | <b>26,10</b> | <b>114,30</b> | <b>769,40</b> |

**9 день**

**Обед**

|                             |       |                                   |            |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК № 54                    | 54/1  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) | 60         | 0,40         | 0,10         | 1,10          | 7,20          |
| ТТК № 134                   | 134/1 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)           | 200        | 2,90         | 5,60         | 7,80          | 105,20        |
| ТТК № 67                    | 67/1  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ       | 90         | 14,20        | 9,50         | 6,10          | 143,50        |
| ТТК № 127                   | 127/2 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 150        | 3,20         | 4,20         | 17,70         | 135,80        |
| ТТК № 89                    | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 40         | 2,60         | 0,40         | 18,50         | 88,40         |
| ТТК № 10                    | 10/2  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 40         | 3,00         | 1,10         | 21,20         | 107,20        |
| ТТК № 40                    | 40/1  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)   | 180        | 0,10         | 0,10         | 9,60          | 40,40         |
| ТТК № 18                    | 18/1  | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ               | 60         | 4,10         | 4,10         | 23,80         | 121,90        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                   | <b>820</b> | <b>30,50</b> | <b>25,10</b> | <b>105,80</b> | <b>749,60</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |       |                                   |            | <b>30,50</b> | <b>25,10</b> | <b>105,80</b> | <b>749,60</b> |

**10 день**

| Обед                               |       |   |            |               |               |                 |                 |
|------------------------------------|-------|---|------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| ТТК № 20                           | 20/1  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                | 60         | 0,70          | 6,10          | 4,10            | 73,60           |
| ТТК № 70                           | 70/1  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СО СМЕТАНОЙ)          | 200        | 1,60          | 3,00          | 12,30           | 82,30           |
| ТТК № 110                          | 110/1 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ) | 100        | 9,70          | 5,00          | 9,60            | 133,80          |
| ТТК № 121                          | 121/1 | РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                          | 150        | 3,00          | 4,90          | 28,40           | 184,20          |
| ТТК № 89                           | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 40         | 2,60          | 0,40          | 18,50           | 88,40           |
| ТТК № 10                           | 10/2  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 40         | 3,00          | 1,10          | 21,20           | 107,20          |
| ТТК № 113                          | 113/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                        | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20           | 92,00           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |       |   | <b>790</b> | <b>21,60</b>  | <b>20,70</b>  | <b>114,30</b>   | <b>761,50</b>   |
| <b>Всего за день:</b>              |       |   |            | <b>21,60</b>  | <b>20,70</b>  | <b>114,30</b>   | <b>761,50</b>   |
| <b>Итого за 10 дней:</b>           |       |   |            | <b>256,90</b> | <b>246,10</b> | <b>1 073,80</b> | <b>7 563,40</b> |
| <b>Среднее значение за период:</b> |       |   |            | <b>25,69</b>  | <b>24,61</b>  | <b>107,38</b>   | <b>756,34</b>   |

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.

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. Первалов, 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.