

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий

ГБДОУ ДС № 14 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "ФИРМА "ФЛОРИДАН"



 /И.С. Семенова/

"31" декабря 2023 г.



О.Ю. Костенюк/

"31" декабря 2023 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 34	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,10	5,30	29,10	183,80
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
Итого за прием пищи:			405	10,20	12,20	62,10	402,00
II Завтрак							
ТТК № 76	76/1	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	15,20	69,00
Итого за прием пищи:			150	0,80	0,20	15,20	69,00
Обед							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	55	0,90	5,60	7,80	74,10
ТТК № 81	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ	200	2,80	4,50	22,60	149,60
ТТК № 87	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	7,70	5,50	3,50	110,00
2016	340	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,40	4,70	19,00	126,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 51	51/1	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	7,50	31,10
Итого за прием пищи:			705	17,40	21,20	84,90	610,70
Полдник							
ТТК № 61	61/1	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	9,00	12,80	33,40	285,50
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 93	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,60	22,70
ТТК № 96	96/1	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,90	5,20	23,40	144,00
ТТК № 1	1/7	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			520	16,70	18,60	81,50	543,40
Всего за день:				45,10	52,20	243,70	1 625,10
2 день							
Завтрак							
ТТК № 36	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,50	5,10	25,70	171,40

ТТК № 16	16/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,10	5,00	10,70	108,10
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
Итого за прием пищи:			415	12,50	12,30	61,20	421,50

II Завтрак

ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			150	4,20	3,80	16,50	120,00

Обед

ТТК № 66	66/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,10	0,10	2,10	12,10
ТТК № 86	86/1	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,00	4,00	18,30	135,80
2016	164	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	10,00	10,20	29,20	238,00
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,30	1,00	1,40	17,10
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	18,90	79,40
Итого за прием пищи:			710	18,80	16,20	94,40	602,30

Полдник

ТТК № 69	69/1	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	170	9,10	10,00	19,60	186,90
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 78	78/1	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,90	99,00
ТТК № 64	64/1	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	2,50	2,40	24,00	108,70
ТТК № 1	1/1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			520	14,70	12,80	83,90	481,80
Всего за день:				50,20	45,10	256,00	1 625,60

3 день

Завтрак

ТТК № 56	56/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	10,00	19,20	4,00	248,50
ТТК № 22	22/1	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	35	1,00	0,10	2,10	12,60
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,60	22,60	101,60
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
Итого за прием пищи:			435	16,20	22,10	51,10	489,90

II Завтрак

ТТК № 38	38/1	КЕФИР	150	4,40	3,80	6,00	79,50
Итого за прием пищи:			150	4,40	3,80	6,00	79,50

Обед

ТТК № 55	55/1	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	55	0,40	0,10	0,90	5,50
ТТК № 94	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	3,60	4,50	6,40	89,70
ТТК № 23	23/1	ГУЛЯШ	80	7,00	16,30	10,00	149,50
ТТК № 45	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,00	3,60	27,80	166,40
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 48	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,10	0,00	10,10	41,30

Итого за прием пищи:			695	18,60	25,30	79,70	572,30
----------------------	--	--	-----	-------	-------	-------	--------

Полдник

ТТК № 72	72/1	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,00	3,70	3,50	80,50
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,20	17,70	136,10
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 90	90/1	ЧАЙ С, ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,10	8,80	35,10
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,00	2,00	25,90	130,00

Итого за прием пищи:			505	17,10	10,70	75,80	479,50
----------------------	--	--	-----	-------	-------	-------	--------

Всего за день:			56,30	61,90	212,60	1 621,20
----------------	--	--	-------	-------	--------	----------

4 день

Завтрак

ТТК № 37	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	5,00	6,30	22,90	176,00
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 93	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,60	22,70

Итого за прием пищи:			405	8,10	11,50	49,70	343,30
----------------------	--	--	-----	------	-------	-------	--------

II Завтрак

ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00
----------	------	---------	-----	------	------	------	-------

Итого за прием пищи:			150	4,40	3,80	6,30	81,00
----------------------	--	--	-----	------	------	------	-------

Обед

ТТК № 54	54/1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,40	0,10	1,10	6,60
ТТК № 70	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	3,40	4,70	11,50	111,70
ТТК № 68	68/1	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	7,00	4,00	6,20	95,20
ТТК № 53	53/1	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,50	2,20	9,80	71,70
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 76	76/2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80

Итого за прием пищи:			690	17,70	12,00	71,30	487,90
----------------------	--	--	-----	-------	-------	-------	--------

Полдник

ТТК № 25	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	12,10	16,60	30,80	351,00
ТТК № 26	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30	1,50	2,60	16,70	98,40
ТТК № 99	99/1	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3,70	2,50	25,90	141,60
ТТК № 1	1/5	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК № 28	28/1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	2,10	1,70	26,30	128,10

Итого за прием пищи:			515	19,80	23,70	110,00	766,10
----------------------	--	--	-----	-------	-------	--------	--------

Всего за день:			50,00	51,00	237,30	1 678,30
----------------	--	--	-------	-------	--------	----------

5 день

Завтрак

ТТК № 32	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,00	5,00	26,80	154,90
ТТК № 16	16/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,10	5,00	10,70	108,10
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,50	15,20	98,80

Итого за прием пищи:			415	13,60	13,00	63,30	415,40
----------------------	--	--	-----	-------	-------	-------	--------

II Завтрак

ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			150	4,20	3,80	16,50	120,00

Обед

ТТК № 66	66/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,10	0,10	2,10	12,10
ТТК № 12	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,20	6,50	8,50	111,30
ТТК № 59	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	8,00	12,10	9,00	126,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2,60	5,30	24,60	159,10
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 39	39/1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	13,80	59,10
Итого за прием пищи:			695	18,30	24,90	82,50	587,80

Полдник

ТТК № 66	66/2	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
ТТК № 24	24/1	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9,70	13,40	21,60	226,50
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 92	92/2	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
ТТК № 18	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,20	3,80	22,00	108,60
ТТК № 1	1/3	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			550	17,10	19,40	73,30	497,50
Всего за день:				53,20	61,10	235,60	1 620,70

6 день

Завтрак

ТТК № 35	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,80	5,90	30,70	189,10
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
Итого за прием пищи:			405	10,20	12,80	66,10	422,10

II Завтрак

ТТК № 38	38/1	КЕФИР	150	4,40	3,80	6,00	79,50
Итого за прием пищи:			150	4,40	3,80	6,00	79,50

Обед

ТТК № 20	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	55	0,70	5,60	3,70	67,40
ТТК № 82	82/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ	200	3,60	2,50	11,40	76,60
ТТК № 87	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	7,70	5,50	3,50	110,00
ТТК № 52	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,30	3,30	13,10	84,40
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 51	51/1	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	7,50	31,10
Итого за прием пищи:			690	17,90	17,80	63,70	489,40

Полдник

ТТК № 42	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	8,00	8,20	10,30	146,20
ТТК № 30	30/1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,90	2,80	16,50	90,10

ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 77	77/1	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,50	0,00	29,70	122,40
ТТК № 1	1/7	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
Итого за прием пищи:			520	13,90	17,00	88,00	551,90
Всего за день:				46,40	51,40	223,80	1 542,90

7 день

Завтрак

ТТК № 57	57/1	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	160	7,40	12,00	14,50	234,80
ТТК № 66	66/3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,00	0,10	1,30	7,70
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,60	22,60	101,60
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,50	15,20	98,80
Итого за прием пищи:			435	13,50	15,70	64,20	496,50

II Завтрак

ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00
Итого за прием пищи:			150	4,40	3,80	6,30	81,00

Обед

ТТК № 54	54/1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,40	0,10	1,10	6,60
ТТК № 84	84/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,50	1,90	13,50	90,20
ТТК № 43	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,10	7,00	12,00	159,00
ТТК № 95	95/1	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	1,60	1,60	11,30	55,40
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 41	41/2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,00	15,60	63,40
Итого за прием пищи:			690	17,60	11,40	78,00	494,50

Полдник

2016	222	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	11,30	34,40	227,20
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 90	90/2	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,10	8,80	35,10
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,00	2,00	25,90	130,00
ТТК № 1	1/5	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			515	10,20	13,90	88,70	483,50
Всего за день:				45,70	44,80	237,20	1 555,50

8 день

Завтрак

ТТК № 32	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,00	5,00	26,80	154,90
ТТК № 16	16/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,10	5,00	10,70	108,10
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
Итого за прием пищи:			415	12,70	12,20	59,90	390,20

II Завтрак

ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			150	4,20	3,80	16,50	120,00

Обед

ТТК № 74	74/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	55	0,20	3,20	2,40	39,50
ТТК № 12	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,20	6,50	8,50	111,30
ТТК № 67	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	9,80	7,20	6,10	111,60
2016	362/372	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	135	2,30	4,60	13,40	113,90
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 50	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,20	15,20	74,70
Итого за прием пищи:			690	19,60	22,50	70,10	570,90

Полдник

ТТК № 21	21/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	9,00	13,20	16,50	216,50
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 93	93/3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,60	22,70
ТТК № 64	64/1	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	2,50	2,40	24,00	108,70
ТТК № 1	1/1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ТТК № 28	28/1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	2,10	1,70	26,30	128,10
Итого за прием пищи:			555	15,90	17,70	89,80	563,20
Всего за день:				52,40	56,20	236,30	1 644,30

9 день

Завтрак

ТТК № 31	31/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,70	6,20	36,40	186,20
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
Итого за прием пищи:			405	11,10	13,10	71,80	419,20

II Завтрак

ТТК № 38	38/1	КЕФИР	150	4,40	3,80	6,00	79,50
Итого за прием пищи:			150	4,40	3,80	6,00	79,50

Обед

ТТК № 75	75/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	55	2,60	10,70	3,90	123,20
ТТК № 83	83/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200	4,00	6,40	16,40	130,20
ТТК № 72	72/1	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,00	3,70	3,50	80,50
2016	340	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,40	4,70	19,00	126,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	18,90	79,40
Итого за прием пищи:			705	21,40	26,40	86,20	659,20

Полдник

ТТК № 25	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	12,10	16,60	30,80	351,00
ТТК № 80	80/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	55	1,00	2,10	6,90	53,50
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 91	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,20	0,00	5,80	24,80

ТТК № 1	1/3	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			532	15,60	19,40	61,60	520,90
Всего за день:				52,50	62,70	225,60	1 678,80
10 день							
Завтрак							
ТТК № 33	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,50	6,30	24,10	165,80
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,60	22,60	101,60
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
Итого за прием пищи:			420	9,70	9,10	69,10	394,60
II Завтрак							
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00
Итого за прием пищи:			150	4,40	3,80	6,30	81,00
Обед							
ТТК № 66	66/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,10	0,10	2,10	12,10
ТТК № 71	71/1	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,00	4,60	10,10	100,80
ТТК № 88	88/1	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,60	9,50	4,40	142,30
ТТК № 79	79/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,40	0,90	1,40	17,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2,60	5,30	24,60	159,10
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 40	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,10	0,10	8,80	36,80
Итого за прием пищи:			705	17,30	21,30	75,90	588,30
Полдник							
ТТК № 54	54/3	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,10	0,00	0,40	2,40
ТТК № 11	11/1	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	70	7,90	7,80	11,30	153,00
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,40	1,20	1,70	20,70
ТТК № 27	27/1	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	130	2,40	6,50	26,80	155,30
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 77	77/1	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,50	0,00	29,70	122,40
ТТК № 63	63/1	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	50	2,80	5,60	21,40	119,70
Итого за прием пищи:			500	15,40	21,30	100,60	617,70
Всего за день:				46,80	55,50	251,90	1 681,60
Всего за 10 ДНЕЙ:				498,60	541,90	2 360,00	16 274,00
Среднее значение за период:				49,86	54,19	236	1627,4

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.