



"СОГЛАСОВАНО"

Директор

*ТБОУ лицей №445
Жуковского р-на СПб
М.В. Фролова*

" 01 " сентября 2024 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
ООО "Воскресенье"



/ М.П. Савельева /

2024 г.

**Цикличное 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак)
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	
1 день							
Завтрак							
ТТК № 36	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
ТТК № 114	114/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	8,60	7,00	13,30	133,40
ТТК № 26	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	15	0,80	1,40	8,40	49,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 115	115/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00
Итого за прием пищи:			565	19,80	18,10	76,20	500,80
Всего за день:				19,80	18,10	76,20	500,80
2 день							
Завтрак							
ТТК № 31	31/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,90	5,30	23,20	168,60
ТТК № 58	58/1	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	70	4,10	9,10	2,30	118,00
ТТК № 16	16/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	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	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 1	1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			535	19,20	21,80	66,70	567,20
Всего за день:				19,20	21,80	66,70	567,20
3 день							
Завтрак							
ТТК № 37	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	150	4,20	5,20	19,10	162,70
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,60	0,60	19,60	89,60
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00

Итого за прием пищи:			535	15,20	12,60	78,20	474,90
Всего за день:				15,20	12,60	78,20	474,90

4 день

Завтрак

ТТК № 34	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,60	4,70	20,80	141,00
ТТК № 114	114/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	8,60	7,00	13,30	133,40
ТТК № 26	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	15	0,80	1,40	8,40	49,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 60	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 102	102/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Итого за прием пищи:			540	17,50	16,60	84,40	541,10
Всего за день:				17,50	16,60	84,40	541,10

5 день

Завтрак

ТТК № 33	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
ТТК № 122	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
ТТК № 16	16/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,90	3,50	10,60	89,90
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00

Итого за прием пищи:			580	23,30	23,20	65,70	541,70
Всего за день:				23,30	23,20	65,70	541,70

6 день

Завтрак

ТТК № 135	135/1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,70	11,10	28,00	255,20
ТТК № 22	22/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА СЛАДКАЯ)	30	1,40	1,90	2,70	30,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
ТТК № 101	101/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
ТТК № 1	1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00

Итого за прием пищи:			500	13,00	19,20	70,70	515,50
Всего за день:				13,00	19,20	70,70	515,50

7 день

Завтрак

ТТК № 31	31/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,90	5,30	23,20	168,60
ТТК № 114	114/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	8,60	7,00	13,30	133,40
ТТК № 26	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	15	0,80	1,40	8,40	49,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 102	102/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00

Итого за прием пищи:			570	20,20	18,00	78,90	514,70
-----------------------------	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Всего за день:				20,20	18,00	78,90	514,70
8 день							
Завтрак							
ТТК № 36	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
ТТК № 122	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
ТТК № 16	16/4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,90	3,50	10,60	89,90
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 115	115/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			530	17,40	18,10	59,70	482,40
Всего за день:				17,40	18,10	59,70	482,40
9 день							
Завтрак							
ТТК № 118	118/1	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	4,20	6,60	26,30	192,80
ТТК № 76	76/1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	81,00
Итого за прием пищи:			540	17,80	17,20	66,10	471,30
Всего за день:				17,80	17,20	66,10	471,30
10 день							
Завтрак							
ТТК № 33	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
ТТК № 114	114/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	8,60	7,00	13,30	133,40
ТТК № 26	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	15	0,80	1,40	8,40	49,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
ТТК № 1	1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			515	19,40	17,00	66,50	490,20
Всего за день:				19,40	17,00	66,50	490,20
Итого за 10 дней:				182,80	181,80	713,10	5 099,80
Среднее значение за период:				18,28	18,18	71,31	509,98

Реестр Техничко-технологических карт, разработанных ООО "Воскресенье"

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 рецептов 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 рецептов 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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П.

Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептов 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, рецептов 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 рецептов 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.