

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ Лицей №445  
М.В. Архипов

**Ежедневное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет)  
 общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его  
 стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

" 18 " декабря 2025 г

| 10 день              |                         |                                  |              |                  |         |             |                               |
|----------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|                      |                         |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Обед                 |                         |                                  |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 178/2          | 178/2                   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ    | 100          | 1,34             | 5,16    | 8,66        | 85,84                         |
| ТТК № 134/2          | 134/2                   | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)          | 250          | 3,56             | 5,82    | 9,79        | 94,81                         |
| ТТК № 67/2           | 67/2                    | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ      | 120          | 11,28            | 14,16   | 10,80       | 185,76                        |
| ТТК № 127/2          | 127/2                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 200          | 2,89             | 6,20    | 27,86       | 167,65                        |
| ТТК № 89/2           | 89/2                    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40           | 2,60             | 0,44    | 18,52       | 88,44                         |
| ТТК № 10/2           | 10/2                    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20           | 1,50             | 0,54    | 10,60       | 53,26                         |
| ТТК № 49/2           | 49/2                    | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                 | 200          | 0,14             | 0,02    | 8,26        | 33,78                         |
| ТТК № 18/2           | 18/2                    | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ              | 60           | 5,47             | 4,56    | 24,60       | 161,33                        |
| ТТК № 29/2           | 29/2                    | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%      | 100          | 2,80             | 2,50    | 11,00       | 54,00                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                  | 1090         | 31,58            | 39,40   | 130,09      | 924,87                        |
| Всего за день:       |                         |                                  |              | 31,58            | 39,40   | 130,09      | 924,87                        |

Зав.производством:

Калькулятор: