

"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**

" 03 " февраля 2026 г

| 8 день               |                         |                                           |              |                  |         |             |                               |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|                      |                         |                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Обед                 |                         |                                           |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 159/2          | 159/2                   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                   | 100          | 3,60             | 8,00    | 7,80        | 118,40                        |
| ТТК № 111/2          | 111/2                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 250          | 2,66             | 6,85    | 6,47        | 98,15                         |
| ТТК № 3/2            | 3/2                     | ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ             | 100          | 14,20            | 13,60   | 2,20        | 174,00                        |
| ТТК № 109/2          | 109/2                   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 180          | 5,82             | 5,87    | 40,61       | 208,85                        |
| 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                         | 40           | 3,00             | 1,08    | 21,20       | 106,52                        |
| ТТК № 40/2           | 40/2/1                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)           | 200          | 0,16             | 0,16    | 11,69       | 47,88                         |
| ТТК № 29/2           | 29/2                    | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%               | 100          | 2,80             | 2,50    | 11,00       | 54,00                         |
| ТТК № 1/2            | 1/2/1                   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)                 | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,10        | 43,00                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                           | 1110         | 35,74            | 38,70   | 127,59      | 939,24                        |
| Всего за день:       |                         |                                           |              | 35,74            | 38,70   | 127,59      | 939,24                        |

Зав.производством: *fe*

Калькулятор: