



"Согласовано"  
Директор ГБОУ *Лицей №445*  
*М.В. Мискина*

**Ежедневное меню рационное горячего питания (завтрак, 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**

**" 4 " сентября 2026 г**

**10 день**

| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |                         |                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |                         |                                                            |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 33/2           | 33/2                    | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130          | 2,38             | 4,90    | 12,47       | 103,50                        |
| ТТК № 114/2          | 114/2                   | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                                          | 70           | 10,19            | 8,00    | 15,75       | 175,76                        |
| ТТК № 26/2           | 26/2                    | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (для подачи к блюду)                      | 15           | 1,08             | 1,28    | 8,33        | 49,10                         |
| ТТК № 10/2           | 10/2                    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                          | 20           | 1,50             | 0,54    | 10,60       | 53,26                         |
| ТТК № 97/2           | 97/2                    | КАКАО С МОЛОКОМ                                            | 180          | 2,50             | 2,30    | 13,14       | 83,26                         |
| ТТК № 1/2            | 1/2/3                   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)                                  | 100          | 0,80             | 0,20    | 7,50        | 38,00                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                            | 515          | 18,45            | 17,22   | 67,79       | 502,88                        |
| Обед                 |                         |                                                            |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 20/2           | 20/2                    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                           | 60           | 0,84             | 6,06    | 3,96        | 73,74                         |
| ТТК № 70/2           | 70/2                    | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (со сметаной)                     | 200          | 1,12             | 4,15    | 13,12       | 94,37                         |
| ТТК № 110/2          | 110/2/2                 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (биточки)            | 100          | 10,30            | 4,70    | 9,59        | 121,86                        |
| ТТК № 289/2          | 289/2                   | РАГУ ОВОЩНОЕ (с соусом томатным)                           | 150          | 1,95             | 4,73    | 15,84       | 113,68                        |
| 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 № 113/2          | 113/1/2                 | СОК ФРУКТОВЫЙ (персиковый)                                 | 200          | 0,60             | 0,00    | 33,00       | 136,00                        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                            | 790          | 20,41            | 21,16   | 115,23      | 734,61                        |
| Всего за день:       |                         |                                                            |              | 38,86            | 38,38   | 183,02      | 1 237,49                      |

Зав.производством:

Калькулятор: