

"СОГЛАСОВАНО"

Директор



 _____ 202__ г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Зам. генерального директора

Е.М. Формалёва



 _____ 202__ г.

**Цикличное 12-дневное сбалансированное 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
(для буфетов-распределов)**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Обед							
ТТК № 385/2	385/2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СУХОФРУКТАМИ	100	1,56	6,12	13,54	115,43
ТТК № 111/2	111/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,66	6,85	6,47	98,15
ТТК № 126/2	126/2	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	13,84	9,64	8,48	172,04
ТТК № 119/2	119/2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	2,61	5,77	24,83	161,61
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 № 98/2	98/2	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,05	0,06	25,02	104,82
ТТК № 29/2	29/2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	54,00
ТТК № 1/2	1/2/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			1130	30,52	32,86	138,86	948,01
Всего за день:				30,52	32,86	138,86	948,01
2 день							
Обед							
ТТК № 178/2	178/2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,34	5,16	8,66	85,84
ТТК № 81/2	81/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	250	5,07	4,26	21,28	143,74
ТТК № 23/2	23/2	ГУЛЯШ	100	9,64	18,18	2,89	201,83
ТТК № 45/2	45/2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,16	6,02	38,06	206,60
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	10,80	53,26