

Утверждаю
Директор
ООО «Регион-Питание»

Согласовано
Директор



Каширин М.А

Ежедневное меню учащихся 12-18 лет (комплексный обед)
День 10

22.10.2026

10 день							
Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры или технологическо й карты	Технологическа я и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белк и	Жиры	Углевод ы			
Комплексный обед							
Салат "Витаминный"	100	1,2	5,2	9,5	90	41	
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	275	6,1	8,3	27	187,1	11.8	
Вагу из курицы	300	19,6 3	18,06	39,82	474,85	23.1	
Хлеб ржаной обогащённый микронутриентам и	60	4,8	2,55	27	129	2.1	
Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентам и	75	6	3,48	38,97	204	2.5	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	27,2	110,43	43.1	
Фрукт. свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	6.3	
Плюшка "Московская"	100	9,32	15,77	29	227,05	57.5	
Итого за комплексный обед:	1210	47,9 5	53,76	208,79	1 469,43		