Утверждаю
Директор
ООО «Регион-Питание»

Кашрин М.А

Согласовано
Директор

Ежедневное меню учащихся 12-18 лет (комплексный обед)
День 8

17.11.2026

8 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2,7	5,1	2,6	67	20	
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250	4,59	5,82	10,81	114,88	11.5	
Плов из курицы	280	15,02	16,21	32,78	359,63	23.6	
Хлеб ржаной обогащённый микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2.1	
Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентами	75	6	3,48	38,97	204	2.5	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	43.0	
Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	6.1	
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,8	3,75	19,05	126,75	41.1	
Булочка "Веснушка"	100	10,47	13,33	54,27	288,4	57.1	
Итого за комплексный обед:	**1315**	**49,98**	**50,74**	**223,68**	**1 451,66**		