Утверждаю
Директор
ООО «Регион-Питание»

Согласовано
Директор

Каширин М.А

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

19.11.2026

10 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 "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	
Рагу из курицы	300	19,63	18,06	39,82	474,85	23.1	
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 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**	**47,95**	**53,76**	**208,79**	**1 469,43**		