Утверждаю
Директор
ООО «Регион-Питание»

Каширин М.А

Согласовано
Директор

Петрова Н. А.

Ежедневное меню учащихся 12-18 лет (комплексный обед)
День 1

23.11.2026

1 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	10	3.1	
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом курицы и сметаной	250	8,84	10,98	9,59	135,52	11.4	
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	120	9,22	14,9	15,42	271,77	22.0	
Макаронные изделия отварные	230	8,43	7,36	47,99	292,87	331	
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	
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	15	76	41.0	
Фрукт свежий	100	0,8	0,1	7,5	38	6.2	
Печенье в ассортименте	75	9	7,5	33,6	207	5.12	
Итого за комплексный обед:	**1210**	**48,89**	**47,17**	**196,77**	**1 364,16**		