Утверждаю
Директор
ООО «Регион-Питание»

Каширин М.А

Согласовано
Директор

Ежедневное меню учащихся 12-18 лет (комплексный обед)
День 3

25.11.2026

3 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 свеклы с маслом растительным	100	1,01	6,09	7,2	98,45	7.5	
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	250	5,41	8,84	12,66	144,17	13.3	
Биточки рыбные из минтая	100	13,1	6,9	11,22	181,11	26.1	
Картофель тушеный	200	4,13	7,2	27,07	188	33.2	
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	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4	6.2	
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,8	3,75	19,05	126,75	41.1	
Плюшка "Московская"	100	9,32	15,77	29	227,05	57.5	
Итого за комплексный обед:	**1335**	**49,17**	**55,18**	**209,87**	**1 457,93**		