Утверждаю
Директор
ООО «Регион-Питание»

Каширин М.А

Согласовано
Директор

Ежедневное меню учащихся 12-18 лет (комплексный обед)
День 5

27.11.2026

5 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 квашеной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	40	
Суп из минтая с картофелем и перловой крупой	270	7,12	4,68	21,01	138,2	13.9	
Курица по-строгановски	100	11,24	8,06	3,94	158,91	23.3	
Рис отварной	200	4,93	7,76	31,58	248,44	32.3	
Хлеб ржаной обогащённый микронутриентами	60	4,8	2,55	27	129	2.1	
Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентами	50	4	2,32	25,98	136	2.4	
Компот из плодов шиповника	200	0,28	0,11	25,87	105,62	41.2	
Сдоба обыкновенная	100	11,56	24,47	59,07	333,02	57.2	
Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	6.1	
Итого за комплексный обед:	**1180**	**46,43**	**55,25**	**210,25**	**1 375,19**		