Примерное меню школьной столовой учащихся 5-9 классов
при МКОУ «Нехочская основная школа»

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1	**Завтрак**													
4	Каша пшенная молочная	250г	7.1	7.8	35.3	240.5	1.8	-		-	42	32.1	70	3.2
1	Бутерброд с маслом слив	60г	3.12	7.57	19.57	161.30	0,04	-	0,3	-	10.40	91	35,75	0.46
868	Компот фруктовый	200г	0.2		22.3	110	-	-	-	-	6			0,4
	Обед													
15	Помидоры свежие порционные сезонная нарезка	60г	0,59	3,75	2,83	47,46	0,04	12,25			10,55	19,73	10,67	0,5
92	Суп картофельный с мясом	250г	6.9	7.5	19.5	174.7	0,41				52	402	59	5,4
369	Рыба отварная	100г	14.1	5.9	3.5	144	0.775	-	-	-	39	211.5	48.3	0.79
154	Каша гречневая с маслом	200г	26.5	6.8	143	686	0,16		-	-	17.3	278	90	5.26
ГОСТ	Хлеб ржаной	50г	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50г	3.8	0.3	26.1	116.5	0,1	-		-	10	32.5	7	0.45
943	Чай с сахаром	200г.	0,2		14.6	28	0.01				6.4	3.6		0,18
			57.34	71.87	201.29	1814.46								