Примерное меню школьной столовой учащихся 5-9 классов
При МКОУ «Нехочская общеобразовательная школа»

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 2	**Завтрак**													
688	Макаронные изделия с маслом	250г	6.93	8.6	25.7	204,3	0,28	-	-	-	40	168	60	0.3
3	Бутерброд с сыром	60г	16	1	70	335,49	20	-		-	250	250	50	2
874	Кисель	200г	0.2		32.6	132	105		1		18	4.29		0.6
	Обед													
13	Огурец порционный сезонная нарезка	60г				5,2	0.01	2.0			9.2			0.2
128	Борщ с капустой и картофелем	250г	1.44	2.4	8.52	95	0,24		0.035	-	25.92		21.26	0.96
308	Фрикадельки из птицы	100г	12.8	10.6	7	226,85		0.6	0.1					
296	Пюре картофельное с маслом сливочным	200г	5.44	15.64	35.44	296,94	0.08				9.2		57	
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
959	Какао с молоком	200г	5.8	6.3	39.6	145.2		5,6		-	14,4		9,2	1,6
			74.94	39.5	365.32	1663.68								