Примерное меню горячего питания школьной столовой При МКОУ «Нехочская основная школа»

No	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
рецепта			Б	Ж	У	ценность, ккал	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 3	Завтрак					1			<u> </u>					
154	Каша гречневая с маслом	250г	26.5	6.8	143	686	0,78	-	-	-	42	321	70	5
1	Бутерброд с маслом слив	60г	3.12	7.57	19.57	161.30	04	-		-	10,40		35,75	0.46
959	Какао с молоком	200г	5.8	6.3	39.6	145.2	105		1		3	1	1	1.6
	Обед							•				•		•
33	Свекла отварная с растительным маслом	60г	0,86	3,65	5,02	56,34	0,001	5,7			21,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250г	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	87,18	35,3	2,03
143	Котлета рыбная	100г	10.4	3.51	11.26	115.78		-0.3	-	-	56.71			0,84
688	Макароны отварные с маслом сливочным	200г	5,6	5,2		150	0,255				27		57	0,8
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
859	Компот фруктовый	200г	0.2	0.2	22.3	110				-	12	2.4		0.8
140	Фрукты	100г	0,2		24	99.7	0,01				10	6		
			35.28	41.85	223.14	1881.57								