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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 4	**Завтрак**													
28	Омлет	200г	861	14.7	4.02	300.30		0.37			84.20		15.60	2.04
27	Бутерброд с сыром	60г	16	1.0	70	335.49	0.20		0,001	-	250	144,4	50	2.0
943	Чай с сахаром	250г	0.26	*0.05*	15.22	28					12	2.4		0,8
	Обед													
15	Помидоры порционные сезонная нарезка	60г	0.68	3.71	2.83	47.46	0.04	12.25			10.26	19.73	10.67	0.5
187	Щи из свежей капусты и картофелем	250г	8,75	8,0	10,9	84.75	0,16	125	0,07		136	203,5	67	5,5
304	Плов из птицы	240г	12.7	11.7	41.9	299	0.01			5.4	23.6	201.6	42.5	1.9
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
	Сок фруктовый	200г	0,4		18,5	136	0,02	2,0	-	-	19	20	16	0,3
			55	34.24	238.66	1630								