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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 5	**Завтрак**													
1	Каша геркулесовая молочная	250г	0ю6	8.3	25.1	199.5	0,08	0.6	-	-	142.6		3	1.2
1	Бутерброд с маслом слив	60г	3.12	7.57	19.57	161.30	0,0.4	-	0,3	-	10.40	91	35,75	0.46
874	Кисель	200г	0,2		32,6	132			-	-	18	4,29		0,6
	Обед													
45	Винегрет овощной	100г	0.82	3.71	5.06	94.80	0,04	6.15			13.92	0.51	12.45	0.51
208	Суп с макаронными изделиями	250г	2,69	2,84	17,14	104,75	0,16	125	0,07	-	24,6	66,65	27	1,09
436	Жаркое по домашнему	240.г	27.53	7.47	24.95	265	0,06	0.06		-				
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 из яблок	200г	0,2	0,2	22,3	110	0,04	8	-	-	12	2,4		0,8
140	Фрукты	100г	0.9	0.9	22.2	99.7								
			43.52	45.59	268.42	1389.55								