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 6	**Завтрак**													
311	Каша манная молочная	250г	6.3	8.6		240.5	0.28				40	168	60	4.6
1	Бутерброд с маслом слив	60г	3.12	7.57	19.57	161.30	0,16	-	0,3	-	31	91	35,75	1,65
959	Какао с молоком	200г	3.52	3.72	25.5	145.2		-	-	-	122	90	14	0.56
	Обед													
13	Огурец порционный сезонная нарезка	60г	0.3		0.7	5.2		0.2						0.2
150	Суп рыбный	250г	6.28	3.06	26.3	114.8	0,41				52	402	59	5,4
29	Печень тушенная	90г	11.43	15.75	2.51	197	0,19		-	-	32.87	224.7	13.5	5.5
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
943	Чай с сахаром	200г	0.2		20.2	28					2		7	0.3
140	Фрукты	100г	0.4			99.7	0.2	5			10	16	12	2.3
			40.98	52.77	180.19	1247.7								