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 7	**Завтрак**													
93	Суп молочный вермешелевый	250г	5.75	5.21	18.74	181.50	0,24				101.6	137.9	24.14	051
27	Бутерброд с сыром	60г	16	1,0	70	335.49	0,20		0,001	-	250	144,4	50	2.0
874	Кисель	200г	1.36		29.02	132								
	Обед													
15	Помидор порционный сезонная нарезка	60г	0,69	3.71	2.83	47.46	0.04	12.25			10.55	19.79	10.67	0,5
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250г	181	4.91	125.25	102.5	023				44.38	53.23	26.25	1,19
637	Мясо птицы	100г	21,10	13,6		206,25	0,04		20	-	39	143	20	1,8
296	Пюре картофельное	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	0.01				10	32.5	7	0.45
959	Какао с молоком	200г	3,52	3,79	25,5	145.2	0,01				122	90	14	0,356
140	Фрукты	100г	5.07	6.08	21.65	99.7	36.7				26.3	0.5		
			65.5	49.47	228.5	1624.09								