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	Ca	P	Mg	Fe
День 8	**Завтрак**													
2	Каша гречневая молочная	250г	7.5	7.8	33.6	235.6	0.78	**0.6-**	-	-	127.9	321		2.6
1	Бутерброд с маслом слив	60г	3,12	7,57	19,57	161,30	0,01	-		-	10,40			0,46
959	Какао с молоком	200г	3.52	3.72	25.5	145.2	-		-	-	6			0,4
	Обед													
13	Огурец сезонная нарезка	60г	0.3		0.7	5.2	0.01	2.0			9.2			0.2
206	Суп гороховый	250г	8,9	8,0	16,25	104,76	0,16	125	0,07	-	15	87	81,5	2,15
369	Рыба отварная	100г	14,1	5,9	3,5	144	0,775		-	-	39	211,5	48,3	0,79
304	Каша рисовая с маслом	200г	8.73	14.37	75	466	0.12	100			96	62	32	2
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
874	Кисель	200г	1.36		29.02	132	-		-	-	6,4	3,6		0,18
140	Фрукты	100г	0.2		24	99.7	0.01				10	6		
			45.84	43.35	215.51	1697.66								