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 9	**Завтрак**													
688	Макаронные изделия с маслом	250г	14	1.2	104.6	254.6	0,16	-	-	-	48	194	42	3.6
3	Бутерброд с сыром	60г	16	1	70	335,49	20			-	250	250	50	2,0
859	Компот фруктовый	200г	0.2	0.2	22.3	110				-	122	90	14	0,56
	0бед													
33	Свекла отварная с растительным маслом	100г	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50			35,15	40,97	20,50	1,33
197	Рассольник «Петербургский»	250г	2	5,11	16,93	121,75	0,1		20,35		24,95	63,3	26,4	0,94
286	Ежики мясные	100г	13.2	11.02		262.8			-	-				
154	Каша гречневая с маслом	200г	6.8	7143	26.5	686	0,16				17,3	278	90	5,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	50г	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
ГОСТ	Сок фруктовый	200г	0,4		18.5	136 ,74	0,04	8	-	-	6 1	36	2,5	0,4
			62.03	40.78	333.52	2107.28								