Примерное меню горячего питанияшкольной 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 10	**Завтрак**													
304	Каша рисовая с маслом	250г	8.75	14.37	75	466	0,08	-	-	-	198	171.3	28.83	0.31
1	Бутерброд с маслом	60г	3,72	7,57	19,57	161,30	0,04	-		-	10,40	91	35,75	0,46
443	Чай с сахаром и лимоном	200г	0,26	0,05	15,22	59		5,6	-	-	14,4		9,2	0,4
	Обед													
13	Огурец порционный сезонная нарезка	60г	0,3		0,7	5,2	0,01	2,0			9,2			0,2
170	Щи из свежей капусты с картофелем	250г	1,75	4,89	8.49	84.75	0,52	0.26		-	7	164	21	1,64
286	Гуляш	90г	13,02	11,2	0,81	352,6	0,255		-	-	49.3			
296	Пюре картофельное с маслом сл.	200г	5.44	15.64	35.44	296.94	0,255				49..3	115.5	37	1.34
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
868	Компот	200г	0,2		22,3	110			-	-	12	2,4		0,8
			36.87	21.36	268.21	1758.29								