

Утверждаю:
 Директор муниципального бюджетного
 образовательного учреждения
 «Стемасская основная общеобразовательная школа»
 Алашайского района Чувашской Республики
 Л. Д. Капитончева
 «01» сентября 2013 г.



**Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся муниципального общеобразовательного учреждения
 «Стемасская основная общеобразовательная школа»
 осенне-зимний период
 для учащихся с 7 лет до 11 лет**

№ Рес.	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Первый день						
302	Завтрак: Каша гречневая вязкая	150	8,4	108	41,3	222,1
769	Булочка домашняя	50	3,5	7,1	30,3	200,1
698	Кисломолочный продукт	175	5,1	4,5	8,5	94,1
638	Компот из изюма	200	0,2	0	84,1	84,1
	Итого:	575				600,4
49	Обед: Салат из моркови с яблоками	60	0,6	9,1	5,5	104,4
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	118,4
413	Сосиски отварные	50	6,3	15,9	0,0	168,4
534	Капуста тушёная	150	2,9	4,3	20,2	122,4
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Кондитерские изделия	10	0,3	0,3	8,2	35,6
	Итого:	760				796,6
Второй день						
340	Завтрак: Омлет натуральный	100	10,2	12,4	1,4	162,9
97	Сыр порциями	12	3,0	3,8	0,0	47,5
	Хлеб пшеничный	20				45,2
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131,0
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	502				455,9