

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Стемасская основная общеобразовательная школа»
Алашкертского района Чувашской Республики

Л.Д. Капитончева

«01» сентября 2013 г.



**Примерное двухнедельное меню для учащихся муниципального общеобразовательного учреждения
«Стемасская основная общеобразовательная школа»**

весенне-летний период

для учащихся с 11 лет до 18 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (в граммах)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Первый день							
	Завтрак:						
302	Каша гречневая вязкая	150	8,4	108	41,3	222,1	
769	Булочка домашняя	50	3,5	7,1	30,3	200,1	
638	Компот из изюма	200	0,2	0	84,1	84,1	
	Кондитерские изделия	15	0,5	0,4	12,3	53,4	
	Итого:	615				559,7	
	Обед:						
16	Салат из свежих огурцов	80	1,0	8,1	5,2	94,1	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	117,5	
413	Сосиски отварные	60	7,5	19,1	0,0	202,1	
534	Капуста тушёная	180	3,5	5,2	24,2	146,9	
	Сок	200	1,4	0,0	13,8	62,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8	
	Итого:	850				889,5	
Второй день							
	Завтрак:						
340	Омлет натуральный	100	10,2	12,4	1,4	162,9	
97	Сыр порциями	15	3,8	4,8	0,0	59,4	
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61,0	
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131,0	
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3	
	Итого:	512				483,6	
	Обед:						