

Утверждаю:
 Директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения
 «Стемасская основная общеобразовательная школа»
 Алашкынского 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 7 лет до 11 лет и пришкольных лагерей, с дневным пребыванием детей**

№ Рес.	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	
698	Кисломолочный продукт	175	5,1	4,5	8,5	94,1	
638	Компот из изюма	200	0,2	0,0	84,1	84,1	
	Итого:	575				600,4	
	Обед:						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,7	6,0	3,9	70,6	
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				762,8	
Второй день							
	Завтрак:						
340	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	
	Обед:						