





Утверждаю:
Директор МБОУ «Рождественская ООШ»
Беляевского р-на Оренбургской обл.
 А.И. Лысогор



Утверждаю:
Директор МБОУ «Рождественская ООШ»
Беляевского р-на Оренбургской обл.
 А.И. Лысогор

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 – 11 ЛЕТ

Дата 06.02.2024 год
Сезон: *осенне-зимний период*
Неделя: *первая*
День: *2 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Салат из отварной свеклы	80	60,9
	Картофельное пюре	150	139,4
	Котлеты из курицы	90	151,8
	Соус красный основной	30	21,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	29,3
2 завтрак			
	Плоды или ягоды свежие (банан)	200	191,2

Ответственный по питанию:  Ю.С. Мухамбеткалеева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 06.02.2024 год
Сезон: *осенне-зимний период*
Неделя: *первая*
День: *2 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Салат из отварной свеклы	100	76,1
	Картофельное пюре	200	185,8
	Котлеты из курицы	100	168,6
	Соус красный основной	30	21,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный	45	105,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
2 завтрак			
	Плоды или ягоды свежие (банан)	200	191,2

Ответственный по питанию:  Ю.С. Мухамбеткалеева