



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 06.03.2025 год  
Сезон: *весенне-летний период*  
Неделя: *первая*  
День: *4 день примерного меню*

| Наименование приема пищи | Наименование блюда         | Масса порции (гр.) | Калорийность |
|--------------------------|----------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>           |                            |                    |              |
|                          | Каша перловая рассыпчатая  | 150                | 187,1        |
|                          | Голубцы ленивые            | 90                 | 115,5        |
|                          | Соус молочный натуральный  | 30                 | 35,7         |
|                          | Кофейный напиток с молоком | 200                | 86           |
|                          | Хлеб пшеничный             | 15                 | 35,2         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный       | 15                 | 29,3         |
| <b>2 завтрак</b>         |                            |                    |              |
|                          | Сок фруктовый              | 200                | 84           |

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 06.03.2025 год  
Сезон: *весенне-летний период*  
Неделя: *первая*  
День: *4 день примерного меню*

| Наименование приема пищи | Наименование блюда         | Масса порции (гр.) | Калорийность |
|--------------------------|----------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>           |                            |                    |              |
|                          | Каша перловая рассыпчатая  | 200                | 249,5        |
|                          | Голубцы ленивые            | 100                | 128,3        |
|                          | Соус молочный натуральный  | 30                 | 35,7         |
|                          | Кофейный напиток с молоком | 200                | 86           |
|                          | Хлеб пшеничный             | 30                 | 70,3         |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный       | 30                 | 58,7         |
| <b>2 завтрак</b>         |                            |                    |              |
|                          | Йогурт питьевой            | 200                | 110          |

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева