



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 11.09.2024 год
Сезон: *осенне-зимний период*
Неделя: *вторая*
День: *3 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Салат из белокочанной капусты	80	114,4
	Рис отварной	150	203,5
	Котлета из курицы	90	151,8
	Соус молочный натуральный	30	35,7
	Чай с сахаром	200	21,4
	Хлеб пшеничный	15	35,2
	Хлеб ржано-пшеничный	15	29,3
	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	37,8
2 завтрак			
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	200	191,2

Ответственный по питанию:  Ю.С. Мухамбеткалеева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 11.09.2024 год
Сезон: *осенне-зимний период*
Неделя: *вторая*
День: *3 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Салат из белокочанной капусты	100	143
	Рис отварной	180	244,2
	Котлета из курицы	100	168,6
	Соус молочный натуральный	30	35,7
	Чай с сахаром	200	21,4
	Хлеб пшеничный	30	58,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	70,3
2 завтрак			
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	200	191,2

Ответственный по питанию:  Ю.С. Мухамбеткалеева