



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 11.12.2024 год  
 Сезон: *осенне-зимний период*  
 Неделя: *вторая*  
 День: *3 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
<b>Завтрак</b>			
	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
<b>2 завтрак</b>			
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	200	191,2

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 11.12.2024 год  
 Сезон: *осенне-зимний период*  
 Неделя: *вторая*  
 День: *3 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
<b>Завтрак</b>			
	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
<b>2 завтрак</b>			
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	200	191,2

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева