



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 13.12.2024 год
 Сезон: *осенне-зимний период*
 Неделя: *вторая*
 День: *5 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Запеканка из творога	150	301,3
	Джем фруктовый**	20	57,9
	Чай с молоком и сахаром	200	50,9
	Хлеб пшеничный	45	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	48,9
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	94,5
2 завтрак			
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	200	88,8

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 13.12.2024 год
 Сезон: *осенне-зимний период*
 Неделя: *вторая*
 День: *5 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,8
	Масло сливочное (порциями)	10	66,1
	Каша «Дружба»	250	211,2
	Какао с молоком	200	100,4
	Хлеб пшеничный	45	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	35	68,5
2 завтрак			
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	200	88,8

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева