



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 14.01.2025 год
 Сезон: *осенне-зимний период*
 Неделя: *вторая*
 День: *2 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7
	Курица тушеная с морковью	100	126,4
	Витаминный напиток «Витошка»	200	70,6
	Яблоко	100	44,4
	Хлеб пшеничный	45	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,2
2 завтрак			
	Сок фруктовый	200	84

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 14.01.2025 год
 Сезон: *осенне-зимний период*
 Неделя: *вторая*
 День: *2 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Каша гречневая рассыпчатая	200	311,6
	Курица тушеная с морковью	100	126,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный	45	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	48,9
2 завтрак			
	Сок фруктовый	200	84

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева