



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Рождественская ООШ»  
Беляевского р-на Оренбургской обл.  
 А.И. Лысогор

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 – 11 ЛЕТ

Дата 14.03.2025 год  
Сезон: *весенне-летний период*  
Неделя: *вторая*  
День: *5 день примерного меню*

| Наименование приема пищи | Наименование блюда               | Масса порции (гр.) | Калорийность |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>           |                                  |                    |              |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая       | 150                | 233,7        |
|                          | Шницель из курицы                | 90                 | 151,8        |
|                          | Соус молочный натуральный        | 30                 | 35,7         |
|                          | Чай с молоком и сахаром          | 200                | 50,9         |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 45                 | 105,5        |
|                          | Фрукты или ягоды свежие (банан)  | 100                | 94,5         |
| <b>2 завтрак</b>         |                                  |                    |              |
|                          | Фрукты или ягоды свежие (яблоко) | 200                | 88,8         |

Ответственный по питанию:  Ю.С. Мухамбеткалеева



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Рождественская ООШ»  
Беляевского р-на Оренбургской обл.  
 А.И. Лысогор

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 14.03.2025 год  
Сезон: *весенне-летний период*  
Неделя: *вторая*  
День: *5 день примерного меню*

| Наименование приема пищи | Наименование блюда         | Масса порции (гр.) | Калорийность |
|--------------------------|----------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>           |                            |                    |              |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая | 200                | 311,6        |
|                          | Шницель из курицы          | 100                | 168,6        |
|                          | Соус молочный натуральный  | 30                 | 35,7         |
|                          | Чай с молоком и сахаром    | 250                | 63,7         |
|                          | Хлеб пшеничный             | 40                 | 93,8         |
| <b>2 завтрак</b>         |                            |                    |              |
|                          | Сок фруктовый              | 200                | 84           |

Ответственный по питанию:  Ю.С. Мухамбеткалеева