



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 15.01.2025 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: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 15.01.2025 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: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева