



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 15.10.2024 год  
 Сезон: *осенне-зимний период*  
 Неделя: *первая*  
 День: *2 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
<b>Завтрак</b>			
	Салат из отварной свеклы	80	60,9
	Картофельное пюре	150	139,4
	Котлета из курицы	90	151,8
	Соус красный основной	30	21,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	94,5
<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 15.10.2024 год  
 Сезон: *осенне-зимний период*  
 Неделя: *первая*  
 День: *2 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
<b>Завтрак</b>			
	Салат из отварной свеклы	100	76,1
	Картофельное пюре	200	185,8
	Котлета из курицы	100	168,6
	Соус красный основной	30	21,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный	45	105,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
<b>2 завтрак</b>			
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	200	191,2

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева