



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 16.01.2025 год  
 Сезон: *осенне-зимний период*  
 Неделя: *вторая*  
 День: *4 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
<b>Завтрак</b>			
	Картофель отварной в молоке	150	173,7
	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	112,3
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	Хлеб пшеничный	45	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	48,9
<b>2 завтрак</b>			
	Йогурт питьевой	200	110

Ответственный по питанию: \_\_\_\_\_ Ю.С. Мухамбеткалеева

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 16.01.2025 год  
 Сезон: *осенне-зимний период*  
 Неделя: *вторая*  
 День: *4 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
<b>Завтрак</b>			
	Картофель отварной в молоке	250	289,4
	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	112,3
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
<b>2 завтрак</b>			
	Йогурт питьевой	200	110

Ответственный по питанию: \_\_\_\_\_ Ю.С. Мухамбеткалеева