



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 17.03.2025 год

Сезон: *весенне-летний период*

Неделя: *первая*

День: *1 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	53,7
	Каша «Дружба»	200	168,9
	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	70,6
	Хлеб пшеничный	45	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	88
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	44,4
2 завтрак			
	Сок фруктовый	200	84

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 17.03.2025 год

Сезон: *весенне-летний период*

Неделя: *первая*

День: *1 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	71,7
	Каша «Дружба»	250	211,2
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	Хлеб пшеничный	45	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	78,2
2 завтрак			
	Сок фруктовый	200	84

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева

