



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 20.03.2025 год
Сезон: *весенне-летний период*
Неделя: *первая*
День: *4 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Каша перловая рассыпчатая	150	187,1
	Голубцы ленивые	90	115,5
	Соус молочный натуральный	30	35,7
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	Хлеб пшеничный	15	35,2
	Хлеб ржано-пшеничный	15	29,3
2 завтрак			
	Сок фруктовый	200	84

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 20.03.2025 год
Сезон: *весенне-летний период*
Неделя: *первая*
День: *4 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Каша перловая рассыпчатая	200	249,5
	Голубцы ленивые	100	128,3
	Соус молочный натуральный	30	35,7
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
2 завтрак			
	Йогурт питьевой	200	110

Ответственный по питанию: Мух Ю.С. Мухамбеткалеева