



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 21.01.2025 год
Сезон: *осенне-зимний период*
Неделя: *первая*
День: *2 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	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
2 завтрак			
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	200	191,2

Ответственный по питанию:  Ю.С. Мухамбеткалеева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 21.01.2025 год
Сезон: *осенне-зимний период*
Неделя: *первая*
День: *2 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	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
2 завтрак			
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	200	191,2

Ответственный по питанию:  Ю.С. Мухамбеткалеева