



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 21.03.2025 год

Сезон: *весенне-летний период*

Неделя: *первая*

День: *5 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	93,8
	Макаронь отварные	150	196,8
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	132,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	80,8
	Хлеб пшеничный	40	93,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	48,9
2 завтрак			
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	200	88,8

Ответственный по питанию: _____ *Мух* Ю.С. Мухамбеткалеева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 17 ЛЕТ

Дата 21.03.2025 год

Сезон: *весенне-летний период*

Неделя: *первая*

День: *5 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Калорийность
Завтрак			
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	117,2
	Макаронь отварные	200	262,4
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	147,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
2 завтрак			
	Сок фруктовый	200	84

Ответственный по питанию: _____ *Мух* Ю.С. Мухамбеткалеева

