

УТВЕРЖДАЮ

Директор Лагерской основной школы:

А.П. Майоров



## МЕНЮ

для учащихся 1-4 классов Лагерской основной школы

на « 24 » 01 2026 г.

| Наименование блюд                                                     | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | Калорийность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Салат из свежей капусты с морковью                                    | 80          | 1,05         | 2,60         | 5,17           | 48,32                 |
| Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным | 75/150/3    | 15,16        | 16,19        | 44,63          | 386,76                |
| Чай с сахаром, с лимоном                                              | 185/10/5    | 0,11         | 0,02         | 10,15          | 41,32                 |
| Хлеб пшеничный                                                        | 45          | 3,42         | 0,36         | 22,14          | 105,75                |
| <b>Итого:</b>                                                         | <b>553</b>  | <b>19,74</b> | <b>19,17</b> | <b>82,09</b>   | <b>582,15</b>         |

## МЕНЮ

для учащихся 5-9 классов Лагерской основной школы

на « 24 » 01 2026 г.

| Наименование блюд                                                     | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | Калорийность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Салат из свежей капусты с морковью                                    | 100         | 1,75         | 4,45         | 7,22           | 90,53                 |
| Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным | 75/150/3    | 15,16        | 16,19        | 44,63          | 386,76                |
| Чай с сахаром, с лимоном                                              | 185/10/5    | 0,11         | 0,02         | 10,15          | 41,32                 |
| Хлеб ржаной                                                           | 25          | 1,65         | 0,30         | 9,90           | 49,50                 |
| <b>Итого:</b>                                                         | <b>553</b>  | <b>18,67</b> | <b>19,24</b> | <b>71,90</b>   | <b>568,11</b>         |

Повар:

Е.М. Ларионова