

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Лагерской основной школы:  
 А.П. Майоров



### М Е Н Ю

для учащихся 1-4 классов Лагерской основной школы

на « 24 » 03 2026 г.

| Наименование блюд          | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | Калорийность,<br>ккал |
|----------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сыр порционно              | 10          | 2,63         | 2,66         | 0,00           | 34,33                 |
| Гуляш из говядины          | 50/50       | 10,39        | 14,79        | 10,30          | 221,00                |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150         | 3,77         | 2,29         | 39,72          | 214,00                |
| Чай с сахаром, с лимоном   | 185/10/5    | 0,11         | 0,02         | 10,15          | 41,32                 |
| Хлеб ржаной                | 50          | 3,30         | 0,60         | 19,80          | 99,00                 |
| <b>Итого:</b>              | <b>510</b>  | <b>20,20</b> | <b>20,36</b> | <b>79,97</b>   | <b>609,65</b>         |

### М Е Н Ю

для учащихся 5-9 классов Лагерской основной школы

на « 24 » 03 2026 г.

| Наименование блюд          | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | Калорийность,<br>ккал |
|----------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Сыр порционно              | 10          | 2,63         | 2,66         | 0,00           | 34,33                 |
| Гуляш из говядины          | 50/50       | 10,39        | 14,79        | 10,30          | 221,00                |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180         | 4,52         | 3,75         | 47,66          | 256,80                |
| Чай с сахаром, с лимоном   | 185/10/5    | 0,11         | 0,02         | 10,15          | 41,32                 |
| Хлеб пшеничный             | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84           | 47,00                 |
| Хлеб ржаной                | 40          | 2,64         | 0,48         | 15,84          | 79,20                 |
| <b>Итого:</b>              | <b>550</b>  | <b>21,82</b> | <b>21,86</b> | <b>93,79</b>   | <b>679,65</b>         |

Повар:  Е.М. Ларионова