

М Е Н Ю

для учащихся 1-4 классов Лагерской основной школы

на « 31 » 01 2026 г.

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	538	16,08	15,39	67,32	453,34

М Е Н Ю

для учащихся 5-9 классов Лагерской основной школы

на « 31 » 01 2026 г.

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,45	7,22	90,53
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30
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
Итого:	578	18,10	17,48	77,29	535,15

Повар:  Е.М. Ларионова