

УТВЕРЖДАЮ

Директор Лагерской основной школы:

А.П. Майоров

**М Е Н Ю**

для учащихся 1-4 классов Лагерской основной школы

на « 6 » 03 2026 г.

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	600	16,08	16,37	63,87	481,30

М Е Н Ю

для учащихся 5-9 классов Лагерской основной школы

на « 6 » 03 2026 г.

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	560	18,30	17,77	76,11	537,20

Повар: М/ Е.М. Ларионова