


Утверждаю
Начальник лагеря:  Лежнина С.М

МЕНЮ
(7-11 лет) ДЛО «Галактика» при МОУ «Визимьярская СОШ» на 4 июня 2026 г

Завтрак

№№ п/п	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ реп
1	Каша овсяная из «геркулеса» молочная жидкая с маслом	205	227,1 4	7,5 4	8,69	29,8 7	23 4
2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	46 2
3	Бутерброд с маслом	50	208,5 7	2,2 9	15,7 4	14,2 9	69
4	Апельсин	100	44	0,4	0,4	9,8	82
	Итого						

Обед

№№ п/п.	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ реп
1	Суп-пюре картофельный	250	145,2 5	5,8	5,9 5	17,5	13 1
2	Макаронные изделия отварные	200	246,0	7,4	6,6	39,2 4	25 6
3	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	163,7 5	10, 5	8,1 2	12,1 2	35 0
4	Капуста тушеная	60	41,4	1,2	2,0 4	4,56	38 0
5	Компот из ягод сушеных (изюм) с-вит	200	72	0,3	0,0 1	17,5	49 4
6	Хлеб ржаной	40	82,4	3,2	0,6	16,0 4	57 4
7	Кондитерское изделие	16	84,8	0,8	4,8	9,6	58 2
8							
	Итого:						

Полдник

№№ п/п	Наименование Блюда	Вес порции	
1			
2			
3			