

Утверждаю  
Начальник лагеря: *Л* Лежнина С.М

### М Е Н Ю

(7-11 лет) ДЛО «Галактика» при МОУ «Визимьярская СОШ» на 10 июня 2026 г

#### Завтрак

№№ п/п	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ реп
1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	233,76	7,28	7,26	34,85	235
2	Чай с молоком	200	64,0	1,6	1,3	11,5	460
3	Бутерброд с маслом, джемом	65	196,63	2,6	6,17	32,82	73
4	Биойогурт «славянский» фруктовый	200	101,0	5,8	5,0	8,0	470
	Итого						

#### Обед

№№ п/п	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ реп
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	97,75	2,9	4,15	12,2	129
2	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	205	335,8	11,8	8,82	52,28	202
3	Гуляш из говядины	100	258,0	20,8	19,5	3,3	327
4	Овощи свежие (помидоры)	60	6,6	0,42	0,06	1,14	149
5	Компот из плодов сушеных (курага, ч/слив) с-вит	200	72,0	0,3	0,01	17,5	494
6	Хлеб ржаной	40	82,4	3,2	0,6	16,04	574
7							
8							
	Итого:						

#### Полдник

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

К-                      Б- Ж-                      У-