


Утверждаю
Начальник лагеря:  Лежнина С.М

М Е Н Ю
(7-11 лет) ДЛО «Галактика» при МОУ «Визимьярская СОШ» на 11 июня 2026 г

Завтрак

№№ п/п	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ реп
1	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	205	202,93	5,03	6,52	32,18	236
2	Какао с молоком	200	94,0	3,3	2,9	13,8	462
3	Бутерброд с маслом, сыром	55	207,43	8,91	13,37	12,69	64
4	Сок фруктовый	200	86,0	1,0	0,2	20,2	501
5							
6							
	Итого						

Обед

№№ п/п	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ реп
1	Борщ с капустой свежей, с картофелем	250	68,5	1,3	4,37	6,0	95
2	Макаронные изделия отварные	200	246,0	7,4	6,6	39,4	256
3	Котлеты из говядины	100	243,0	17,6	12,3	15,0	339
4	Капуста тушеная	60	69,0	2,0	3,4	7,6	380
5	Чай сладкий с лимономс-вит	200	40,0	0,3	0,1	9,5	459
6	Хлеб ржаной	40	82,4	3,2	0,6	16,04	574
7	Кондитерское изделие	16	84,8	0,8	4,8	9,6	582
8							
	Итого:						

Полдник

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

К- Б- Ж- У-