


Утверждаю  
Начальник лагеря:  Лежнина С.М.

**М Е Н Ю**  
(7-11 лет) ДЛО «Галактика» при МОУ «Визимьярская СОШ» на 16 июня 2026 г

**Завтрак**

№№ п/п	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ реп
1	Каша пшеничная молочная с маслом	205	234,6	7,46	6,64	36,26	232
2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	115	2,6	3,2	19	466
3	Бутерброд с маслом	45	208,57	2,29	15,74	14,29	69
4	Сок фруктовый	200	86	1,0	0,2	20,2	501
	Итого						

**Обед**

№№ п/п	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ реп
1	Щи с капустой свежей с картофелем	250	152,23	9,92	10,74	3,96	104
2	Рис отварной	200	292,4	5,02	7,24	51,8	385
3	Компот из плодов сушеных (курага) с-вит	200	72	0,3	0,01	17,5	494
4	Овощи свежие (помидоры)	60	6,6	0,42	0,06	1,14	149
5	Хлеб ржаной	40	82,4	3,2	0,6	16,04	574
6	Кондитерское изделие	16	84,8	0,8	4,8	9,6	582
7	Птица в соусе с томатом	120	175,71	11,4	13,29	2,66	367
	Итого:						

**Полдник**

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

К-                      Б- Ж-                      У-