


Утверждаю
Начальник лагеря:  Лежнина С.М

МЕНЮ
(7-11 лет) ДЛО «Галактика» при МОУ «Визимьярская СОШ» на 18 июня 2026 г

Завтрак

№№ п/п.	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ рец
1	Каша овсяная из «геркулеса» молочная жидкая с маслом	205	227,14	7,54	8,69	29,87	234
2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	462
3	Бутерброд с маслом	50	208,57	2,29	15,74	14,29	69
4	Апельсин	100	44	0,4	0,4	9,8	82
	Итого						

Обед

№№ п/п	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ рец
1	Суп-пюре картофельный	250	145,25	5,8	5,95	17,5	131
2	Макаронные изделия отварные	200	246,0	7,4	6,6	39,24	256
3	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	163,75	10,5	8,12	12,12	350
4	Капуста тушеная	60	41,4	1,2	2,04	4,56	380
5	Компот из ягод сушеных (изюм) с-вит	200	72	0,3	0,01	17,5	494
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-