


Утверждаю
Начальник лагеря:  Лежнина С.М.

М Е Н Ю
(7-11 лет) ДЛО «Галактика» при МОУ «Визимьярская СОШ» на 19 июня 2026 г

Завтрак

№№ п/п	Наименование Блюда	Вес порции	ккал	б	ж	у	№ реп
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	200,25	7,2	8,1	24,62	139
2	Кофейный напиток с молоком	200	88,0	2,8	2,5	13,6	465
3	Бутерброд с джемом	60	178,67	2,13	5,07	31,2	72
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	Солянка мясная сборная	250	132,5	8,0	10,42	1,65	110
2	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	169,33	6,27	10,27	12,93	181
3	Котлета	100	243,0	17,6	12,3	15,0	339
4	Напиток морковно-апельсиновый	200	64,0	0,9	0,1	14,8	499
5	Хлеб ржаной	40	82,4	3,2	0,6	16,04	574
6							
7							
8							
	Итого:						

Полдник

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

К- Б- Ж- У-