Утверждаю
Директор школы: Лежнина С. М.

# М Е Н Ю

(7-11 лет) ДЛО «Галактика» при МОУ « Визимьярская СОШ» на 2 июня 2025 г

## Завтрак

| №№ п/п | Наименование Блюда | Вес порции | ккал | б | ж | у | № рец |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 280 | 12,0 | 10,0 | 35,3 | 259 |
| 2 | Батон нарезной | 40 | 104,4 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 576 |
| 3 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 122,0 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 463 |
| 4 | Яйцо вареное | 40 | 63,0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 267 |
| 5 | Кондитерское изделие | 16 | 84,8 | 0,8 | 4,8 | 9,6 | 582 |
| | | | | | | | |
| | Итого | | 654,2 | 24,1 | 24,16 | 84,96 | |

## О б е д

| №№ п/п | Наименование Блюда | Вес порции | ккал | б | ж | у | № рец |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Рассольник ленинградский | 250 | 82,5 | 2,17 | 4,57 | 8,12 | 100 |
| 2 | Птица отварная для супа | 52 | 90,48 | 8,42 | 6,24 | 0,16 | 366 |
| 3 | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом | 205 | 335,8 | 11,8 | 8,82 | 52,28 | 205 |
| 4 | Котлета из птицы припущенная | 100 | 284,28 | 20,0 | 18,0 | 10,1 | 372 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 82,4 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 574 |
| 6 | Чай сладкий с лимоном с-вит | 200 | 40,0 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 459 |
| 7 | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 6,6 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 148 |
| 8 | Сок фруктовый | 200 | 86,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 501 |
| | | | | | | | |
| | Итого: | | | | | | |

## Полдник

| №№ п/п | Наименование Блюда | Вес порции | ккал | б | ж | у | № рец |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |