

Утверждаю  
Начальник лагеря:  Лежнина С.М

## М Е Н Ю

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

### Завтрак

| №№<br>п/п | Наименование<br>Блюда                 | Вес<br>порции | ккал   | б    | ж    | у     | №<br>реп |
|-----------|---------------------------------------|---------------|--------|------|------|-------|----------|
| 1         | Каша пшенная молочная жидкая с маслом | 205           | 233,76 | 7,28 | 7,26 | 34,85 | 235      |
| 2         | Чай с молоком                         | 200           | 64,0   | 1,6  | 1,3  | 11,5  | 460      |
| 3         | Бутерброд с маслом, джемом            | 65            | 196,63 | 2,6  | 6,17 | 32,82 | 73       |
| 4         | Биойогурт «славянский» фруктовый      | 200           | 101,0  | 5,8  | 5,0  | 8,0   | 470      |
|           |                                       |               |        |      |      |       |          |
|           |                                       |               |        |      |      |       |          |
|           | Итого                                 |               |        |      |      |       |          |

### О б е д

| №№<br>п/п | Наименование<br>Блюда                           | Вес<br>порции | ккал  | б    | ж    | у     | №<br>реп |
|-----------|-------------------------------------------------|---------------|-------|------|------|-------|----------|
| 1         | Суп картофельный с макаронными изделиями        | 250           | 97,75 | 2,9  | 4,15 | 12,2  | 129      |
| 2         | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом           | 205           | 335,8 | 11,8 | 8,82 | 52,28 | 202      |
| 3         | Гуляш из говядины                               | 100           | 258,0 | 20,8 | 19,5 | 3,3   | 327      |
| 4         | Овощи свежие (помидоры)                         | 60            | 6,6   | 0,42 | 0,06 | 1,14  | 149      |
| 5         | Компот из плодов сушеных (курага, ч/слив) с-вит | 200           | 72,0  | 0,3  | 0,01 | 17,5  | 494      |
| 6         | Хлеб ржаной                                     | 40            | 82,4  | 3,2  | 0,6  | 16,04 | 574      |
| 7         |                                                 |               |       |      |      |       |          |
| 8         |                                                 |               |       |      |      |       |          |
|           |                                                 |               |       |      |      |       |          |
|           | Итого:                                          |               |       |      |      |       |          |

### Полдник

| №№<br>п/п | Наименование<br>Блюда | Вес порции |  |
|-----------|-----------------------|------------|--|
| 1         |                       |            |  |
| 2         |                       |            |  |
| 3         |                       |            |  |
|           |                       |            |  |
|           |                       |            |  |
|           |                       |            |  |
|           |                       |            |  |
|           |                       |            |  |
|           | Итого:                |            |  |

К-                      Б- Ж-                      У-