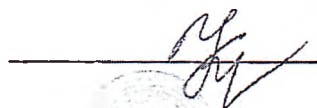


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа


 И.П. Круглий

Меню для организации питания в лагерях с дневным пребыванием и лагерях труда и отдыха

16 июня 2026 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                                |                           | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак                                                                        |                           |                         |       |        |                                      |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Каша пшенная<br>молочная вязкая с<br>маслом ; 470,02                           | 200                       | 8,21                    | 7,41  | 40,26  | 261,46                               | 0,24          |   |            |      | 128,26                       | 195,39 | 52,91  | 1,44 |        |
| Яйцо отварное; 7,24                                                            | 54                        | 6,86                    | 6,21  | 0,38   | 85,78                                | 0,04          |   |            |      | 29,70                        | 103,68 | 6,48   | 1,35 |        |
| Масло сливочное;<br>401,01                                                     | 15                        | 0,12                    | 10,88 | 0,20   | 99,15                                |               |   |            | 0,15 | 3,60                         | 4,50   |        | 0,03 |        |
| Сыр (порциями) ;<br>27,01                                                      | 10                        | 2,63                    | 2,66  |        | 35,00                                |               |   |            |      | 100,00                       | 60,00  | 5,50   | 0,07 |        |
| Чай с сахаром ; 283,01                                                         | 200                       |                         |       | 11,98  | 47,88                                |               |   |            |      | 0,36                         |        |        | 0,04 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания;<br>420,05 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                               | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                         | 29,25  | 6,30   | 1,13 |        |
| Итого                                                                          |                           | 21,42                   | 27,61 | 77,57  | 646,27                               | 0,43          |   |            | 0,83 | 270,92                       | 392,82 | 71,19  | 4,06 |        |
| Обед                                                                           |                           |                         |       |        |                                      |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Салат из<br>белокочанной капусты<br>со свежими огурцами;<br>494,24             | 80                        | 1,54                    | 8,09  | 4,03   | 95,88                                | 0,03          |   |            |      | 41,96                        | 29,54  | 15,00  | 0,57 |        |
| Суп картофельный с<br>горохом; 129,6                                           | 250                       | 8,09                    | 9,57  | 18,78  | 193,45                               | 0,26          |   |            |      | 33,01                        | 124,09 | 37,94  | 2,23 |        |
| Рагу овощное с мясом<br>птицы; 118,19                                          | 200                       | 16,35                   | 19,53 | 16,19  | 306,13                               | 0,16          |   |            |      | 47,36                        | 168,49 | 45,15  | 1,94 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                          | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания;<br>420,05 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                               | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                         | 29,25  | 6,30   | 1,13 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,11                    | 40                        | 3,20                    | 0,40  | 18,40  | 88,00                                | 0,16          |   |            | 0,68 | 11,60                        | 52,00  | 16,80  | 1,20 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                 | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27  | 74,80                                | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                                          |                           | 33,22                   | 38,48 | 108,82 | 913,76                               | 1,04          |   |            | 1,36 | 160,53                       | 415,47 | 131,09 | 9,49 | 234,90 |