

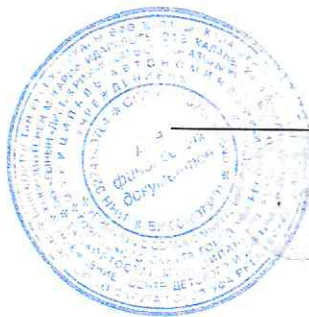


## Меню для организации питания детей в пришкольном лагере

18 июня 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая вязкая на молоке; 430,52	155	4,39	6,33	39,60	233,73	0,04		35,52		91,03	110,61	25,70	0,41	
Сыр (порциями); 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай с лимоном и сахаром; 285,05	207			9,98	39,90			0,14		3,10	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,06	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17				10,00	32,50	7,00	1,25	
Печенье; 490,04	27	2,30	3,05	18,82	111,78	0,03		19,44		11,07	23,49	4,05	0,27	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
<b>Итого</b>		<b>14,32</b>	<b>12,74</b>	<b>116,10</b>	<b>642,41</b>	<b>0,26</b>	<b>4,00</b>	<b>78,90</b>	<b>0,20</b>	<b>229,20</b>	<b>242,14</b>	<b>51,09</b>	<b>4,87</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров; 13,05	80	0,90	4,15	3,80	57,79	0,04	16,20	75,54	2,20	17,10	26,45	14,34	0,69	
Щи из свежей капусты со сметаной; 53,05	260	2,15	5,76	9,60	99,76	0,07		213,10		45,28	50,38	21,22	0,77	
Филе грудки отварное (на суп); 108,1	25	6,36	5,68	0,14	76,64	0,03		13,60		6,23	54,40	6,55	0,45	
Котлеты, биточки мясные с томатным соусом; 445,12	90	10,78	10,75	12,12	188,95	0,01		45,00		5,76	5,39	2,88	0,15	
Макаронные изделия отварные с маслом; 211,05	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Компот из смеси сухофруктов; 293,03	200	0,44	0,09	23,14	89,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
<b>Итого</b>		<b>31,77</b>	<b>31,55</b>	<b>116,18</b>	<b>871,53</b>	<b>0,46</b>	<b>16,20</b>	<b>369,74</b>	<b>2,20</b>	<b>104,96</b>	<b>242,30</b>	<b>70,45</b>	<b>4,62</b>	<b>217,82</b>

СОГЛАСОВАНО


 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

## Меню для организации питания детей в пришкольном лагере

19 июня 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом; 181,84	155	6,24	8,03	27,92	209,45	0,18		38,74		109,98	176,16	53,08	1,31	
Сыр (порциями) ; 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Масло сливочное ; 40г	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
Чай с лимоном и сахаром ; 285,05	207			9,98	39,90			0,14		3,10	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 420,02	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Яблоко ; 38,01	120	0,48	0,48	18,84	81,60	0,04		6,00		19,20	13,20	10,80	2,64	
<b>Итого</b>		<b>12,63</b>	<b>18,82</b>	<b>78,87</b>	<b>536,05</b>	<b>0,36</b>		<b>113,68</b>	<b>0,70</b>	<b>242,68</b>	<b>279,90</b>	<b>75,82</b>	<b>5,11</b>	
<b>Обед</b>														
Помидоры свежие ; 25,05	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	79,80	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной ; 56,13	250/10	2,11	5,71	10,48	102,56	0,06		221,70		45,28	54,52	24,42	1,13	
Плов из говядины ; 524,22	200	19,22	22,58	53,49	495,48	0,12		316,00		26,22	257,82	59,78	3,00	
Витаминизированный кисель ; 305,11	200			23,50	95,00	0,30	20,10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржано- пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Плюшка московская ; 433,09	75	6,48	5,01	43,73	245,71	0,10	0,07	30,57	1,02	22,13	58,85	10,10	0,79	
<b>Итого</b>		<b>33,27</b>	<b>34,02</b>	<b>163,78</b>	<b>1097,15</b>	<b>0,84</b>	<b>35,17</b>	<b>648,07</b>	<b>1,44</b>	<b>116,73</b>	<b>445,29</b>	<b>123,10</b>	<b>7,11</b>	<b>217,82</b>

 Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

## Меню для организации питания детей в пришкольном лагере

20 июня 2024 г.

И.П. Круглий

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции и. (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога со сгущенным молоком 160/20 ед.; 227,63	160/20	34,39	12,93	28,38	373,58	0,09		69,07		310,73	389,01	43,53	0,86	
Масло сливочное ; 401	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,06	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17				10,00	32,50	7,00	1,25	
Печенье ; 490,04	27	2,30	3,05	18,82	111,78	0,03		19,44		11,07	23,49	4,05	0,27	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
<b>Итого</b>		<b>41,77</b>	<b>23,93</b>	<b>104,83</b>	<b>812,86</b>	<b>0,46</b>	<b>4,00</b>	<b>133,51</b>	<b>0,30</b>	<b>348,20</b>	<b>462,00</b>	<b>62,58</b>	<b>5,20</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с яблоками ; 2,21	100	1,96	5,21	12,13	104,32	0,04		4,45		57,37	34,90	19,10	1,26	
Суп-лапша ; 66,88	250	7,61	3,34	44,10	237,43	0,08		200,75		10,14	25,90	11,06	0,71	
Филе грудки отварное (на суп); 108,1	25	6,36	5,68	0,14	76,64	0,03		13,60		6,23	54,40	6,55	0,45	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом ; 502,56	60/30	7,32	11,10	5,32	151,21	0,01		45,00		3,36	4,63	2,60	0,12	
Каша гречневая вязкая с маслом ; 302	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25		11,64	113,25	75,18	2,55	
Компот из свежих плодов; 294,28	200	0,12	0,12	14,69	60,30	0,01		1,50		5,10	3,30	2,70	0,69	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 420,02	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 421,11	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
<b>Итого</b>		<b>34,54</b>	<b>31,11</b>	<b>138,26</b>	<b>970,45</b>	<b>0,63</b>		<b>288,55</b>	<b>1,28</b>	<b>113,44</b>	<b>314,38</b>	<b>139,59</b>	<b>7,98</b>	<b>217,82</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

## Меню для организации питания детей в дошкольном лагере

21 июня 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная "Дружба" с маслом ; 493,02	155	4,89	6,73	26,45	186,51	0,10		39,98		102,15	124,11	29,46	0,65	
Масло сливочное ; 401	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
Сыр (порциями) ; 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай с лимоном и сахаром ; 285,05	207			9,98	39,90			0,14		3,10	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,05	45	3,60	0,45	24,75	117,00	0,15			0,68	9,00	29,25	6,30	1,13	
Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
<b>Итого</b>		<b>14,40</b>	<b>20,29</b>	<b>70,41</b>	<b>522,51</b>	<b>0,28</b>		<b>108,92</b>	<b>0,78</b>	<b>335,65</b>	<b>217,90</b>	<b>56,10</b>	<b>2,04</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов и помидоров ; 15,08	100	0,86	10,13	3,34	108,80	0,04		54,40		19,18	28,40	15,22	0,67	
Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,55	260	2,02	6,78	12,82	120,80	0,06		262,24		26,51	65,65	18,36	0,66	
Филе грудки отварное (на суп); 108,1	25	6,36	5,68	0,14	76,64	0,03		13,60		6,23	54,40	6,55	0,45	
Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши); 13 512,02	100	12,90	9,00	2,17	141,33	0,14		458,30		23,56	138,84	27,96	0,61	
Картофельное пюре ; 138,05	150	3,79	3,70	24,14	145,29	0,16		22,56		43,83	96,64	32,94	1,20	
Компот из смеси сухофруктов; 293,03	200	0,44	0,09	23,14	89,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 420,02	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 421,11	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
<b>Итого</b>		<b>32,77</b>	<b>36,18</b>	<b>106,15</b>	<b>874,76</b>	<b>0,73</b>		<b>811,10</b>	<b>1,28</b>	<b>139,21</b>	<b>461,93</b>	<b>123,43</b>	<b>5,82</b>	<b>217,82</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.