

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Лицей  
№ 6 имени Н.Д. Сафина»  
С.М. Никитина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Меню для организации питания в лагерях с дневным пребыванием

09 июня 2026 г.

| Присм пищи,<br>наименование блюда                                            | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическа<br>я<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена   |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                              |                           | Б                       | Ж     | У      |                                                | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак                                                                      |                           |                         |       |        |                                                |               |   |            |      |                           |        |        |      |        |
| Омлет натуральный<br>; 218,55                                                | 160                       | 18,02                   | 18,32 | 3,25   | 251,22                                         | 0,11          |   |            |      | 135,42                    | 295,39 | 22,87  | 3,34 |        |
| Масло сливочное; 401,01                                                      | 15                        | 0,12                    | 10,88 | 0,20   | 99,15                                          |               |   |            | 0,15 | 3,60                      | 4,50   |        | 0,03 |        |
| Сыр (порциями); 27,02                                                        | 15                        | 3,95                    | 3,99  |        | 52,50                                          |               |   |            | 0,06 | 150,00                    | 90,00  | 8,25   | 0,11 |        |
| Чай витаминизированный<br>; 282,15                                           | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                          | 0,25          |   |            |      |                           |        |        |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания;<br>420,06  | 50                        | 4,00                    | 0,50  | 27,50  | 130,00                                         | 0,17          |   |            |      | 10,00                     | 32,50  | 7,00   | 1,25 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                               | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27  | 74,80                                          | 0,03          |   |            |      | 17,60                     | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                                        |                           | 26,53                   | 34,13 | 57,62  | 646,17                                         | 0,56          |   |            | 0,21 | 316,62                    | 434,49 | 48,02  | 7,15 |        |
| Обед                                                                         |                           |                         |       |        |                                                |               |   |            |      |                           |        |        |      |        |
| Салат из белокочанной<br>капусты со свежими<br>огурцами; 494,24              | 80                        | 1,54                    | 8,09  | 4,03   | 95,88                                          | 0,03          |   |            |      | 41,96                     | 29,54  | 15,00  | 0,57 |        |
| Суп с макаронными<br>изделиями ; 66,99                                       | 250                       | 3,27                    | 3,05  | 34,00  | 188,76                                         | 0,12          |   |            |      | 18,88                     | 63,55  | 24,27  | 1,01 |        |
| Жаркое по-домашнему из<br>мяса птицы; 684,69                                 | 200                       | 12,40                   | 15,48 | 24,78  | 287,96                                         | 0,20          |   |            |      | 29,10                     | 154,34 | 44,82  | 1,93 |        |
| Чай с сахаром ; 283,01                                                       | 200                       |                         |       | 11,98  | 47,88                                          |               |   |            |      | 0,36                      |        |        | 0,04 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами<br>для детского питания ;<br>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<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 |        |
| Сок фруктовый; 86,02                                                         | 200                       | 1,00                    | 0,20  | 20,20  | 92,00                                          | 0,02          |   |            | 0,20 | 14,00                     | 14,00  | 8,00   | 2,80 |        |
| Итого                                                                        |                           | 24,61                   | 27,62 | 135,39 | 904,48                                         | 0,67          |   |            | 1,48 | 123,90                    | 339,43 | 114,49 | 8,55 | 234,90 |

Начальник ОД  Исламова Н.А.