

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Крутлий

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

28 мая 2026 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции<br>, (гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества (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 |        |
| Сыр (порциями); 27,02                                                          | 15                         | 3,95                    | 3,99  |        | 52,50                                             |               |   |            | 0,06 | 150,00                    | 90,00  | 8,25   | 0,11 |        |
| Масло сливочное;<br>401,01                                                     | 15                         | 0,12                    | 10,88 | 0,20   | 99,15                                             |               |   |            | 0,15 | 3,60                      | 4,50   |        | 0,03 |        |
| 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 |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                      | 100                        | 3,20                    | 3,20  | 9,10   | 78,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                    |        | 14,00  | 0,10 |        |
| Итого                                                                          |                            | 19,08                   | 25,93 | 83,71  | 646,61                                            | 0,67          |   |            | 0,89 | 409,86                    | 319,14 | 81,46  | 2,81 |        |
| Обед                                                                           |                            |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                           |        |        |      |        |
| Салат из свежих<br>помидоров; 13,02                                            | 60                         | 0,68                    | 3,11  | 2,85   | 43,34                                             | 0,03          |   |            | 1,65 | 12,82                     | 19,84  | 10,75  | 0,52 |        |
| Щи из свежей капусты<br>со сметаной и мясом<br>птицы; 53,9                     | 250                        | 7,90                    | 10,53 | 8,60   | 161,26                                            | 0,08          |   |            |      | 44,74                     | 88,91  | 23,99  | 1,04 |        |
| Гуляш из мяса птицы;<br>236                                                    | 90                         | 12,54                   | 14,61 | 3,74   | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                     | 98,16  | 14,09  | 0,93 |        |
| Каша гречневая вязкая с<br>маслом ; 302                                        | 155                        | 4,77                    | 4,86  | 21,48  | 148,55                                            | 0,16          |   |            |      | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |        |
| Компот из свежих<br>плодов; 294,28                                             | 200                        | 0,12                    | 0,12  | 14,69  | 60,30                                             | 0,01          |   |            |      | 5,10                      | 3,30   | 2,70   | 0,69 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1       | 30                         | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                      | 19,50  | 4,20   | 0,75 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный для<br>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 ;<br>433,1                                                   | 50                         | 4,31                    | 3,34  | 29,14  | 163,71                                            | 0,07          |   |            |      | 14,87                     | 39,31  | 6,76   | 0,53 |        |
| Итого                                                                          |                            | 35,12                   | 37,17 | 110,80 | 917,27                                            | 0,63          |   |            | 1,65 | 119,49                    | 421,27 | 150,27 | 7,91 | 234,90 |

Начальник ОД  Исламова Н.А.