

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Меню для организации питания в лагерях с дневным пребыванием

16 июня 2026 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	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша пшеничная молочная вязкая с 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; 401,01	15	0,12	10,88	0,20	99,15				0,15	3,60	4,50		0,03	
Сыр (порциями) ; 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 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	
Итого		21,42	27,61	77,57	646,27	0,43			0,83	270,92	392,82	71,19	4,06	
Обед														
Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами; 494,24	80	1,54	8,09	4,03	95,88	0,03				41,96	29,54	15,00	0,57	
Суп картофельный с 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 птицы; 118,19	200	16,35	19,53	16,19	306,13	0,16				47,36	168,49	45,15	1,94	
Чай витаминизированный ; 282,15	200			9,40	38,50	0,25								
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	
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	
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