

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

Директор МАОУ «Гимназия № 121»

Э.М.Шагина

И.П. Круглый

Меню для организации питания в лагерях дневного пребывания

11 июня 2025 г.

| Прием 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                                                                     |                           |                         |       |        |                                                |               |   |            |      |                           |        |       |      |        |
| Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом; 181                               | 155                       | 4,62                    | 6,37  | 32,45  | 206,75                                         | 0,06          |   |            |      | 95,97                     | 118,23 | 27,21 | 0,45 |        |
| Сыр (порциями); 27,01                                                       | 10                        | 2,63                    | 2,66  |        | 35,00                                          |               |   |            |      | 100,00                    | 60,00  | 5,50  | 0,07 |        |
| Масло сливочное; 401                                                        | 10                        | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 66,10                                          |               |   |            |      | 2,40                      | 3,00   |       | 0,02 |        |
| Чай с сахаром; 283                                                          | 200                       |                         |       | 9,98   | 39,90                                          |               |   |            |      | 0,30                      |        |       | 0,03 |        |
| 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 |        |
| 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                                                                       |                           | 11,53                   | 16,88 | 84,76  | 543,75                                         | 0,22          |   |            | 0,80 | 220,67                    | 221,23 | 46,31 | 4,37 |        |
| Обед                                                                        |                           |                         |       |        |                                                |               |   |            |      |                           |        |       |      |        |
| Огурцы свежие; 503,07                                                       | 60                        | 0,42                    | 0,06  | 1,14   | 6,60                                           | 0,02          |   |            | 0,06 | 10,20                     | 18,00  | 8,40  | 0,30 |        |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной;<br>56,13                       | 250/10                    | 2,11                    | 5,71  | 10,48  | 102,56                                         | 0,06          |   |            |      | 45,28                     | 54,52  | 24,42 | 1,13 |        |
| Мясо птицы отварное (на<br>суп); 109,02                                     | 20                        | 6,00                    | 5,29  | 0,24   | 72,17                                          | 0,03          |   |            |      | 5,56                      | 44,77  | 5,50  | 0,38 |        |
| Тефтели из говядины с<br>томатным соусом; 502,25                            | 90                        | 9,40                    | 10,38 | 7,74   | 162,42                                         | 0,01          |   |            |      | 2,41                      | 5,26   | 2,59  | 0,12 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом; 211,05                             | 155                       | 6,34                    | 4,52  | 37,08  | 214,49                                         | 0,09          |   |            |      | 15,59                     | 47,18  | 8,66  | 0,88 |        |
| Компот из смеси<br>сухофруктов; 293,03                                      | 200                       | 0,44                    | 0,09  | 23,14  | 89,90                                          |               |   |            |      | 0,30                      |        |       | 0,03 |        |
| 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 |        |
| Итого                                                                       |                           | 31,11                   | 26,85 | 120,22 | 840,14                                         | 0,51          |   |            | 1,34 | 98,94                     | 247,73 | 71,97 | 5,04 | 226,20 |

Начальник ОДД *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.