

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.о. директора

МАОУ "Гимназия № 121"

Домрачева Ю.А.

И.П. Круглый

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

04 июня 2026 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                               | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|---|------------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                                 |                           | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Ca                        | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак                                                                         |                           |                      |       |        |                                      |               |   |            |      |                           |        |        |      |        |
| Пудинг творожный со<br>сгущенным молоком;<br>232,54                             | 80                        | 12,86                | 5,48  | 14,47  | 160,89                               | 0,04          |   |            |      | 129,38                    | 156,80 | 18,08  | 0,47 |        |
| Каша рисовая<br>молочная вязкая с<br>маслом; 181,99                             | 175                       | 5,11                 | 6,65  | 41,56  | 247,76                               | 0,06          |   |            |      | 105,70                    | 130,47 | 30,13  | 0,50 |        |
| 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>100,00 | 40                        | 3,20                 | 0,40  | 22,00  | 104,00                               | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                      | 26,00  | 5,60   | 1,00 |        |
| Итого                                                                           |                           | 21,29                | 23,41 | 87,63  | 650,30                               | 0,49          |   |            | 0,75 | 246,68                    | 317,77 | 53,81  | 2,00 |        |
| Обед                                                                            |                           |                      |       |        |                                      |               |   |            |      |                           |        |        |      |        |
| Салат из<br>белокочанной<br>капусты со свежими<br>овощами; 404,22               | 60                        | 1,16                 | 6,07  | 3,02   | 71,92                                | 0,02          |   |            |      | 31,48                     | 22,17  | 11,25  | 0,42 |        |
| Суп-лапша с мясом<br>птицы; 66,9                                                | 250                       | 8,93                 | 10,36 | 18,31  | 202,01                               | 0,09          |   |            |      | 16,58                     | 83,33  | 18,26  | 1,00 |        |
| Биточки из мяса<br>птицы с томатным<br>соусом; 502,56                           | 90                        | 11,97                | 13,81 | 12,52  | 222,17                               | 0,01          |   |            |      | 3,36                      | 4,63   | 2,60   | 0,12 |        |
| Каша гречневая<br>вязкая с маслом ;<br>175,12                                   | 185                       | 5,71                 | 5,11  | 25,76  | 171,65                               | 0,19          |   |            |      | 13,51                     | 135,60 | 90,20  | 3,05 |        |
| Напиток яблочный;<br>294,43                                                     | 200                       | 0,10                 | 0,10  | 13,91  | 56,90                                | 0,01          |   |            |      | 4,30                      | 2,75   | 2,25   | 0,58 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>100,00 | 40                        | 3,20                 | 0,40  | 22,00  | 104,00                               | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                      | 26,00  | 5,60   | 1,00 |        |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный для<br>детского питания;<br>421,00                     | 35                        | 2,80                 | 0,35  | 16,10  | 77,00                                | 0,14          |   |            | 0,60 | 10,15                     | 45,50  | 14,70  | 1,05 |        |
| Итого                                                                           |                           | 33,87                | 36,20 | 111,62 | 905,65                               | 0,60          |   |            | 1,20 | 87,38                     | 319,98 | 144,86 | 7,22 | 234,90 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.