

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

Директор МАОУ «Гимназия № 121»

Э.М Шагина

И.П. Круглый

Меню для организации питания в лагерях дневного пребывания

28 мая 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша рисовая молочная 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 обогащенный витаминами для детского питания ; 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 картофелем со сметаной ; 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 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 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 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 сухофруктов; 293,03	200	0,44	0,09	23,14	89,90					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 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 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	
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.*