



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

*(Signature)*  
 И.П. Круглий

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

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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша пшенная 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	
<b>Итого</b>		<b>21,42</b>	<b>27,61</b>	<b>77,57</b>	<b>646,27</b>	<b>0,43</b>			<b>0,83</b>	<b>270,92</b>	<b>392,82</b>	<b>71,19</b>	<b>4,06</b>	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого</b>		<b>33,22</b>	<b>38,48</b>	<b>108,82</b>	<b>913,76</b>	<b>1,04</b>			<b>1,36</b>	<b>160,53</b>	<b>415,47</b>	<b>131,09</b>	<b>9,49</b>	<b>234,90</b>