

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

*И.П. Круглий*  
И.П. Круглий

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

02 июня 2026 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                  | Масса порции,<br>(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> |