

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ОДП МАУ " Центр  
детского и диетического питания " ГО  
г. Уфа Республики Башкортостан  
Н. А. Исламова

## МЕНЮ

для организации питания в лагерях труда и отдыха

01 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	30	109,59	16,9	1,65	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,40	22,00	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		23,77	23,02	66,83	571,98	0,41	2,86	110,22	3,26	268,81	308,8	117,15	5,40	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,66	0,55	
Суп-лапша домашняя	200	2,34	4,67	11,72	98,42	0,04	1,2	170,4	2,06	12,48	29,7	7,22	0,42	
Жаркое по- домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55	
Витаминизирова нный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		19,96	24,97	101,13	711,71	0,81	66,93	191	8,57	92,36	302,57	89,83	7,81	<b>174,44</b>

СОГЛАСОВАНО.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ОДДП МАУ " Центр  
детского и диетического питания " ГО  
г. Уфа Республики Башкортостан  
Н. А. Исламова

## МЕНЮ

для организации питания в лагерях дневного пребывания

01 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	30	109,59	16,9	1,65	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай с сахаром	200			9,98	39,90					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,40	22,00	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>23,77</b>	<b>23,02</b>	<b>66,83</b>	<b>571,98</b>	<b>0,41</b>	<b>2,86</b>	<b>110,22</b>	<b>3,26</b>	<b>268,81</b>	<b>308,8</b>	<b>117,15</b>	<b>5,40</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,66	0,55	
Суп-лапша домашняя	200	2,34	4,67	11,72	98,42	0,04	1,2	170,4	2,06	12,48	29,7	7,22	0,42	
Жаркое по- домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55	
Витаминизирова нный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>19,96</b>	<b>24,97</b>	<b>101,13</b>	<b>711,71</b>	<b>0,81</b>	<b>66,93</b>	<b>191</b>	<b>8,57</b>	<b>92,36</b>	<b>302,57</b>	<b>89,83</b>	<b>7,81</b>	<b>186,47</b>