

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

03 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		19,03	29,29	81,36	668,45	0,29	18,77	299,12	6,16	55,12	226,58	59,53	5,24	
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,84	11,51	17,04	9,13	0,4	
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01	
Бефстроганов	45/45	14,48	20,37	5,56	263,78	0,07	2,23	19,26	3,18	36,37	161,17	21,4	2,23	
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	
Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
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	
Итого		27,18	37,81	96,7	836	0,58	30,1	289,0	9,33	107,20	429,3	150,32	7,94	174,44

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

для организации питания в лагерях дневного пребывания
03 июня 2021 г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		19,03	29,29	81,36	668,45	0,29	18,77	299,12	6,16	55,12	226,58	59,53	5,24	
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,84	11,51	17,04	9,13	0,4	
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01	
Бефстроганов	45/45	14,48	20,37	5,56	263,78	0,07	2,23	19,26	3,18	36,37	161,17	21,4	2,23	
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	
Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
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	
Итого		27,18	37,81	96,7	836	0,58	30,1	289,0	9,33	107,20	429,3	150,32	7,94	186,47