

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

08 июня 2021 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическ<br>ая | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             | Цена          |
|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
|   |                 | Б                    | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А             | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |               |
| <b>Завтрак</b>                              |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Огурцы свежие                               | 50              | 0,35                 | 0,05         | 0,95          | 5,5                     | 0,02          | 3,5          | 1,5           | 0,05        | 8,5                       | 15            | 7             | 0,25        |               |
| Омлет<br>натуральный                        | 120             | 12,6                 | 16,1         | 2,25          | 204,53                  | 0,08          | 0,45         | 245,19        | 2,53        | 97,32                     | 206,45        | 16,12         | 2,37        |               |
| Чай с молоком и<br>сахаром                  | 200             | 1,45                 | 1,6          | 12,33         | 69,9                    | 0,02          | 0,65         | 11            |             | 60,3                      | 45            | 7             | 0,08        |               |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами | 50              | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130                     | 0,17          |              |               | 0,75        | 10                        | 32,5          | 7             | 1,25        |               |
| Масло сливочное                             | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                    |               |              | 45            | 0,1         | 2,4                       | 3             |               | 0,02        |               |
| Кисломолочный<br>продукт                    | 100             | 3,2                  | 3,2          | 4,5           | 62                      | 0,03          | 0,6          |               |             | 119                       |               | 14            | 0,1         |               |
| Яблоко                                      | 120             | 0,48                 | 0,48         | 11,76         | 56,4                    | 0,04          | 12           | 6             | 0,24        | 19,2                      | 13,2          | 10,8          | 2,64        |               |
| <b>Итого</b>                                |                 | <b>22,16</b>         | <b>29,18</b> | <b>59,42</b>  | <b>594,43</b>           | <b>0,36</b>   | <b>17,20</b> | <b>308,69</b> | <b>3,67</b> | <b>316,72</b>             | <b>315,2</b>  | <b>61,92</b>  | <b>6,71</b> |               |
| <b>Обед</b>                                 |                 |                      |              |               |                         |               |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Салат из свежих<br>помидоров                | 60              | 0,68                 | 3,11         | 2,85          | 43,34                   | 0,03          | 12,15        | 56,66         | 1,65        | 12,82                     | 19,84         | 10,75         | 0,52        |               |
| Суп<br>картофельный с<br>гречневой крупой   | 250             | 2,53                 | 3,06         | 15,37         | 99,38                   | 0,11          | 11,5         | 201,7         | 1,29        | 20,16                     | 70,15         | 37,14         | 1,33        |               |
| Рагу овощное с<br>отварным мясом            | 160             | 12,96                | 15,24        | 12,02         | 237,8                   | 0,12          | 22,09        | 536,95        | 2,95        | 35,72                     | 165,15        | 39,44         | 2,48        |               |
| Витаминизирова<br>нный кисель               | 200             |                      |              | 23,5          | 95                      | 0,3           | 20,1         |               |             |                           |               |               |             |               |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами | 30              | 2,4                  | 0,3          | 16,5          | 78                      | 0,1           |              |               | 0,45        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,75        |               |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный                    | 30              | 2,4                  | 0,3          | 13,8          | 66                      | 0,12          |              |               | 0,51        | 8,7                       | 39            | 12,6          | 0,9         |               |
| Пирожки<br>печеные с<br>яблоками            | 50              | 3,12                 | 3,38         | 24,25         | 140,24                  | 0,05          | 1,73         | 9,83          | 1,56        | 10,32                     | 29,22         | 5,98          | 0,79        |               |
| <b>Итого</b>                                |                 | <b>24,09</b>         | <b>25,39</b> | <b>108,29</b> | <b>759,76</b>           | <b>0,83</b>   | <b>67,57</b> | <b>805</b>    | <b>8,41</b> | <b>93,72</b>              | <b>342,86</b> | <b>110,11</b> | <b>6,77</b> | <b>174,44</b> |

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

## МЕНЮ

для организации питания в лагерях дневного пребывания

08 июня 2021 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>я | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             | Цена          |
|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
|   |                 | Б                    | Ж            | У             |                          | В1            | С            | А             | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |               |
| <b>Завтрак</b>                              |                 |                      |              |               |                          |               |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Огурцы свежие                               | 50              | 0,35                 | 0,05         | 0,95          | 5,5                      | 0,02          | 3,5          | 1,5           | 0,05        | 8,5                       | 15            | 7             | 0,25        |               |
| Омлет<br>натуральный                        | 120             | 12,6                 | 16,1         | 2,25          | 204,53                   | 0,08          | 0,45         | 245,19        | 2,53        | 97,32                     | 206,45        | 16,12         | 2,37        |               |
| Чай с молоком и<br>сахаром                  | 200             | 1,45                 | 1,6          | 12,33         | 69,9                     | 0,02          | 0,65         | 11            |             | 60,3                      | 45            | 7             | 0,08        |               |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами | 50              | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130                      | 0,17          |              |               | 0,75        | 10                        | 32,5          | 7             | 1,25        |               |
| Масло сливочное                             | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                     |               |              | 45            | 0,1         | 2,4                       | 3             |               | 0,02        |               |
| Кисломолочный<br>продукт                    | 100             | 3,2                  | 3,2          | 4,5           | 62                       | 0,03          | 0,6          |               |             | 119                       |               | 14            | 0,1         |               |
| Яблоко                                      | 120             | 0,48                 | 0,48         | 11,76         | 56,4                     | 0,04          | 12           | 6             | 0,24        | 19,2                      | 13,2          | 10,8          | 2,64        |               |
| <b>Итого</b>                                |                 | <b>22,16</b>         | <b>29,18</b> | <b>59,42</b>  | <b>594,43</b>            | <b>0,36</b>   | <b>17,20</b> | <b>308,69</b> | <b>3,67</b> | <b>316,72</b>             | <b>315,2</b>  | <b>61,92</b>  | <b>6,71</b> |               |
| <b>Обед</b>                                 |                 |                      |              |               |                          |               |              |               |             |                           |               |               |             |               |
| Салат из свежих<br>помидоров                | 60              | 0,68                 | 3,11         | 2,85          | 43,34                    | 0,03          | 12,15        | 56,66         | 1,65        | 12,82                     | 19,84         | 10,75         | 0,52        |               |
| Суп<br>картофельный с<br>гречневой крупой   | 250             | 2,53                 | 3,06         | 15,37         | 99,38                    | 0,11          | 11,5         | 201,7         | 1,29        | 20,16                     | 70,15         | 37,14         | 1,33        |               |
| Рагу овощное с<br>отварным мясом            | 160             | 12,96                | 15,24        | 12,02         | 237,8                    | 0,12          | 22,09        | 536,95        | 2,95        | 35,72                     | 165,15        | 39,44         | 2,48        |               |
| Витаминизирова<br>нный кисель               | 200             |                      |              | 23,5          | 95                       | 0,3           | 20,1         |               |             |                           |               |               |             |               |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами | 30              | 2,4                  | 0,3          | 16,5          | 78                       | 0,1           |              |               | 0,45        | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,75        |               |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный                    | 30              | 2,4                  | 0,3          | 13,8          | 66                       | 0,12          |              |               | 0,51        | 8,7                       | 39            | 12,6          | 0,9         |               |
| Пирожки<br>печеные с<br>яблоками            | 50              | 3,12                 | 3,38         | 24,25         | 140,24                   | 0,05          | 1,73         | 9,83          | 1,56        | 10,32                     | 29,22         | 5,98          | 0,79        |               |
| <b>Итого</b>                                |                 | <b>24,09</b>         | <b>25,39</b> | <b>108,29</b> | <b>759,76</b>            | <b>0,83</b>   | <b>67,57</b> | <b>805</b>    | <b>8,41</b> | <b>93,72</b>              | <b>342,86</b> | <b>110,11</b> | <b>6,77</b> | <b>186,47</b> |