

СОГЛАСОВАНО

Директор

О.В. Фахриева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере  
20 июня 2024 г.

| Прием пищи  | 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>  |                    |                      |              |               |                                |               |             |               |             |                           |               |               |             |               |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком 160/20 ед.; 227,63        | 160/20             | 34,39                | 12,93        | 28,38         | 373,58                         | 0,09          |             | 69,07         |             | 310,73                    | 389,01        | 43,53         | 0,86        |               |
| Масло сливочное ; 401   | 10                 | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,10                          |               |             | 45,00         | 0,10        | 2,40                      | 3,00          |               | 0,02        |               |
| Чай витаминизированный ; 282,11                                     | 200                |                      |              | 9,80          | 39,40                          | 0,15          |             |               |             |                           |               |               |             |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,06  | 50                 | 4,00                 | 0,50         | 27,50         | 130,00                         | 0,17          |             |               |             | 10,00                     | 32,50         | 7,00          | 1,25        |               |
| Печенье ; 490,04  | 27                 | 2,30                 | 3,05         | 18,82         | 111,78                         | 0,03          |             |               |             |                           |               |               |             |               |
| Сок фруктовый; 86,02  | 200                | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 92,00                          | 0,02          |             | 19,44         |             | 11,07                     | 23,49         | 4,05          | 0,27        |               |
| <b>Итого</b>  |                    | <b>41,77</b>         | <b>23,93</b> | <b>104,83</b> | <b>812,86</b>                  | <b>0,46</b>   | <b>4,00</b> | <b>133,51</b> | <b>0,30</b> | <b>348,20</b>             | <b>462,00</b> | <b>62,58</b>  | <b>5,20</b> |               |
| <b>Обед</b>   |                    |                      |              |               |                                |               |             |               |             |                           |               |               |             |               |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками ; 2,21                     | 100                | 1,96                 | 5,21         | 12,13         | 104,32                         | 0,04          |             | 4,45          |             | 57,37                     | 34,90         | 19,10         | 1,26        |               |
| Суп-лапша ; 66,88   | 250                | 7,61                 | 3,34         | 44,10         | 237,43                         | 0,08          |             | 200,75        |             | 10,14                     | 25,90         | 11,06         | 0,71        |               |
| Филе грудки отварное (на суп); 108,1                                | 25                 | 6,36                 | 5,68         | 0,14          | 76,64                          | 0,03          |             | 13,60         |             | 6,23                      | 54,40         | 6,55          | 0,45        |               |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом ; 502,56                    | 60/30              | 7,32                 | 11,10        | 5,32          | 151,21                         | 0,01          |             | 45,00         |             | 3,36                      | 4,63          | 2,60          | 0,12        |               |
| Каша гречневая вязкая с маслом ; 302                                | 155                | 4,77                 | 4,86         | 21,48         | 148,55                         | 0,16          |             | 23,25         |             | 11,64                     | 113,25        | 75,18         | 2,55        |               |
| Компот из свежих плодов; 294,28                                     | 200                | 0,12                 | 0,12         | 14,69         | 60,30                          | 0,01          |             | 1,50          |             | 5,10                      | 3,30          | 2,70          | 0,69        |               |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 420,02 | 40                 | 3,20                 | 0,40         | 22,00         | 104,00                         | 0,14          |             |               |             | 0,60                      | 8,00          | 26,00         | 5,60        | 1,00          |
| 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          |
| <b>Итого</b>  |                    | <b>34,54</b>         | <b>31,11</b> | <b>138,26</b> | <b>970,45</b>                  | <b>0,63</b>   |             | <b>288,55</b> | <b>1,28</b> | <b>113,44</b>             | <b>314,38</b> | <b>139,59</b> | <b>7,98</b> | <b>217,82</b> |

Начальник ОДП Исламина Н.А.