СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школа № 45

Р.Г. Рахмазанов

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

16 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
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	100	0,86	10,13	3,1	108	0,04	13,8	54,4	4,74	19,18	28,4	15,22	0,67	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
Цыплята отварные	75	25,84	22,22	0,76	304,63	0,13	3,01	55,2	0,42	23,78	222,25	26,79	1,84	
Соус томатный	40	0,43	0,63	2,25	16,65	0,01	2,00	60,0	0,34	4,23	6,06	3,44	0,15	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
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	
Плюшка московская	75	6,45	6,32	43,67	257,13	0,1	0,07	8,97	3,08	20,98	57,5	10,1	0,78	
Итого		46,54	49,25	159,0	1258	0,65	48,9	408,8	12,30	139,94	467,2	101,78	6,79	186,47