



СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ


Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
В.К.Смирнов

МЕНЮ

для организации питания в лагерях отдыха и оздоровления с дневным пребыванием детей с 7-11 лет

8 июня 2022 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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Рыба припущенная	50	12,51	6,46		107,88	0,12	0,55	18,3	2,02	14,04	122,05	18,41	0,38	
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	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>22,61</b>	<b>18,62</b>	<b>89,39</b>	<b>620,38</b>	<b>0,37</b>	<b>4,55</b>	<b>85,80</b>	<b>3,76</b>	<b>54,33</b>	<b>212,2</b>	<b>40,67</b>	<b>5,08</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33	
Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01	0,06	9,2	163,02	1,14	12,79	35,78	14,04	0,55	
Плов из мяса птицы (филе)*	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	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>21,85</b>	<b>27,40</b>	<b>102,22</b>	<b>741,69</b>	<b>0,71</b>	<b>37,57</b>	<b>412</b>	<b>8,70</b>	<b>63,17</b>	<b>296,98</b>	<b>81,33</b>	<b>4,04</b>	<b>182,12</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа  
 В.К.Смирнов



**МЕНЮ**

для организации питания в лагерях труда и отдыха с дневным пребывание подростков

8 июня 2022 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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Рыба припущенная	50	12,51	6,46		107,88	0,12	0,55	18,3	2,02	14,04	122,05	18,41	0,38	
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	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>22,61</b>	<b>18,62</b>	<b>89,39</b>	<b>620,38</b>	<b>0,37</b>	<b>4,55</b>	<b>85,80</b>	<b>3,76</b>	<b>54,33</b>	<b>212,2</b>	<b>40,67</b>	<b>5,08</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,66	38,01	0,02	4,3	1,46	1,39	13,26	19,86	8,2	0,33	
Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01	0,06	9,2	163,02	1,14	12,79	35,78	14,04	0,55	
Плов из мяса птицы (филе)*	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	
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>21,85</b>	<b>27,40</b>	<b>102,22</b>	<b>741,69</b>	<b>0,71</b>	<b>37,57</b>	<b>412</b>	<b>8,70</b>	<b>63,17</b>	<b>296,98</b>	<b>81,33</b>	<b>4,04</b>	<b>182,12</b>

Начальник ОДП



Исламова Н.А.