

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

# Меню для организации питания детей в пришкольном лагере

10 июня 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции и. (гр.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность в (ккал) | Витамины (мг) |      |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена   |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------|---------------|------|---------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                     |                       | Б                    | Ж     | У      |                                  | В1            | С    | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак                                                             |                       |                      |       |        |                                  |               |      |         |      |                           |        |        |      |        |
| Микроволновые изделия с тертым сыром ; 211,56                       | 160                   | 8,34                 | 8,54  | 35,34  | 252,37                           | 0,09          |      | 56,73   |      | 119,02                    | 109,20 | 13,94  | 0,90 |        |
| Масло сливочное ; 491                                               | 30                    | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,10                            |               |      | 45,00   | 0,10 | 2,40                      | 3,00   |        | 0,02 |        |
| Чай с лимоном и сахаром ; 285,05                                    | 207                   |                      |       | 9,98   | 39,90                            |               |      | 0,14    |      | 3,10                      | 1,54   | 0,84   | 0,07 |        |
| 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 |        |
| Сок фруктовый; 86,02                                                | 200                   | 1,00                 | 0,20  | 20,20  | 92,00                            | 0,02          | 4,00 |         | 0,20 | 14,00                     | 14,00  | 8,00   | 2,80 |        |
| Итого                                                               |                       | 13,42                | 16,49 | 93,15  | 580,37                           | 0,28          | 4,00 | 101,87  | 0,30 | 148,52                    | 160,24 | 29,78  | 5,04 |        |
| Обед                                                                |                       |                      |       |        |                                  |               |      |         |      |                           |        |        |      |        |
| Салат из свежих огурцов; 14,07                                      | 80                    | 0,62                 | 4,08  | 2,22   | 48,01                            | 0,03          | 5,74 | 1,94    | 1,85 | 17,68                     | 26,48  | 10,93  | 0,44 |        |
| Суп картофельный с горохом и гречками ; 129,14                      | 270                   | 8,67                 | 4,97  | 37,90  | 230,96                           | 0,36          |      | 261,90  |      | 43,17                     | 108,03 | 40,36  | 2,88 |        |
| 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 |        |
| Рис отварной с маслом ; 58,11                                       | 155                   | 3,87                 | 4,17  | 40,03  | 212,87                           | 0,04          |      | 22,50   | 0,27 | 11,41                     | 82,50  | 27,35  | 0,60 |        |
| Компот из смеси сухофруктов; 293,03                                 | 200                   | 0,44                 | 0,09  | 23,14  | 89,90                            |               |      |         |      | 0,30                      |        |        | 0,03 |        |
| 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 |        |
| Итого                                                               |                       | 33,68                | 30,89 | 149,15 | 1001,59                          | 0,77          | 5,74 | 344,94  | 3,40 | 101,75                    | 354,04 | 110,19 | 6,72 | 217,82 |

Начальник ОДП *А.А. К.*

Исмаилов А.А.