

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

для организации питания в лагерях труда и отдыха

10 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	25,41	9,27	18,4	263,21	0,06	0,66	49,43	1,32	217,56	280,6	30,92	0,63	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
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	
Суп с мелкошинкованн ыми овощами со сметаной	200/10	1,76	4,91	9,26	88,89	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66	
Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
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	
Пирожки печеные с капустой	50	3,56	5,49	19,93	143,56	0,05	11,66	9,72	2,5	21,43	37,49	9,04	0,58	
Итого		26,62	37,98	112,6	904	0,64	48,2	311,1	12,50	139,30	407,1	158,61	10,53	174,44

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

для организации питания в лагерях дневного пребывания
10 июня 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	25,41	9,27	18,4	263,21	0,06	0,66	49,43	1,32	217,56	280,6	30,92	0,63	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
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	
Суп с мелкошинкован ными овощами со сметаной	200/10	1,76	4,91	9,26	88,89	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66	
Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
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	
Пирожки печеные с капустой	50	3,56	5,49	19,93	143,56	0,05	11,66	9,72	2,5	21,43	37,49	9,04	0,58	
Итого		26,62	37,98	112,6	904	0,64	48,2	311,1	12,50	139,30	407,1	158,61	10,53	186,47