

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ

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

МЕНЮ

для организации питания в лагерях труда и отдыха

04 июня 2021 г.



Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,66	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65	
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	15	0,12	10,88	0,2	99,15		67,5		0,15	3,6	4,5		0,03	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
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	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих овощей	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,66	0,55	
Суп картофельный с горохом и грибами	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11	22,5		1	18,32	56,31	10,39	1,06	
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	13,8	66	0,12			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	
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		32,57	25,30	158,1	998	0,88	40,4	360,5	8,33	170,43	383,2	117,66	13,25	
													174,44	