

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 74

им. Е.И. Мушкетера» Г.О. г. Уфа

Р.Р. Мансуров

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Меню для организации питания в лагерях с дневным пребыванием и лагерях труда и отдыха

01 июня 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша рисовая молочная вязкая с маслом ; 181,64	200	6,02	5,76	42,45	247,29	0,07				124,82	153,76	35,64	0,59	
Масло сливочное; 401,01	15	0,12	10,88	0,20	99,15				0,15	3,60	4,50		0,03	
Сыр (порциями); 27,02	15	3,95	3,99		52,50				0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
Чай витаминизированный ; 282,15	200			9,40	38,50	0,25								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,05	45	3,60	0,45	24,75	117,00	0,15			0,68	9,00	29,25	6,30	1,13	
Сок фруктовый; 86,02	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02			0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		14,69	21,28	97,00	646,44	0,49			1,09	301,42	291,51	58,19	4,66	
Обед														
Помидоры свежие ; 25,05	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04			0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	
Щи из свежей капусты со сметаной и мясом птицы; 53,9	250	7,90	10,53	8,60	161,26	0,08				44,74	88,91	23,99	1,04	
Биточки мясные с томатным соусом; 445,12	90	10,78	10,75	12,12	188,95					5,76	5,39	2,88	0,15	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,05	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09				15,59	47,18	8,66	0,88	
Напиток из плодов шиповника; 293,11	200	0,34	0,14	14,81	68,30	0,01				6,30	1,70	1,70	0,33	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	

Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12				8,70	39,00	12,60	0,90	
Шанежка наливная; 434,02	50	3,69	3,13	22,58	133,35	0,06				16,84	35,45	6,01	0,45	
Итого		34,51	29,79	127,77	924,75	0,50			0,42	112,33	252,73	72,04	5,04	234,90

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 74

им. Г.И. Мушников» Г.О. г. Уфа

И.Р. Мансуров

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДПИ ГО г.Уфа

И.П. Крутлий

Меню для организации питания в лагерях с дневным пребыванием и лагерях труда и отдыха

02 июня 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом ; 470,02	200	8,21	7,41	40,26	261,46	0,24				128,26	195,39	52,91	1,44	
Яйцо отварное; 7,24	54	6,86	6,21	0,38	85,78	0,04				29,70	103,68	6,48	1,35	
Масло сливочное; 401,01	15	0,12	10,88	0,20	99,15				0,15	3,60	4,50		0,03	
Сыр (порциями); 27,01	10	2,63	2,66		35,00					100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай с сахаром ; 283,01	200			11,98	47,88					0,36			0,04	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,05	45	3,60	0,45	24,75	117,00	0,15			0,68	9,00	29,25	6,30	1,13	
Итого		21,42	27,61	77,57	646,27	0,43			0,83	270,92	392,82	71,19	4,06	
Обед														
Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами; 494,24	80	1,54	8,09	4,03	95,88	0,03				41,96	29,54	15,00	0,57	
Суп картофельный с горохом; 129,6	250	8,09	9,57	18,78	193,45	0,26				33,01	124,09	37,94	2,23	
Рагу овощное с мясом птицы; 118,19	200	16,35	19,53	16,19	306,13	0,16				47,36	168,49	45,15	1,94	
Чай витаминизированный ; 282,15	200			9,40	38,50	0,25								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,05	45	3,60	0,45	24,75	117,00	0,15			0,68	9,00	29,25	6,30	1,13	
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	
Яблоко ; 38,85	110	0,44	0,44	17,27	74,80	0,03				17,60	12,10	9,90	2,42	
Итого		33,22	38,48	108,82	913,76	1,04			1,36	160,53	415,47	131,09	9,49	234,90

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOY «Школа № 74

Директор MAOY ЦДДП ГО г.Уфа

им. Г.И. Мушкетера» Г.О. г. Уфа

Р.Р. Мансуров

И.П. Круглый

Меню для организации питания в лагерях с дневным пребыванием и лагерях труда и отдыха

03 июня 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Макаронные изделия с тертым сыром; 211,5	200	11,09	10,55	44,31	317,44	0,11				148,72	136,81	17,46	1,13	
Масло сливочное; 401,01	15	0,12	10,88	0,20	99,15				0,15	3,60	4,50		0,03	
Чай с сахаром ; 283,01	200			11,98	47,88					0,36			0,04	
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	
Апельсин; 38,23	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08				68,00	46,00	26,00	0,60	
Итого		16,21	22,23	94,69	654,47	0,33			0,75	228,68	213,31	49,06	2,80	
Обед														
Салат из свежих огурцов; 14,03	60	0,47	3,06	1,66	36,01	0,02				13,26	19,86	8,20	0,33	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной ; 56,2	250	1,95	4,87	10,10	94,73	0,05				40,15	50,50	23,50	1,10	
Плов из мяса птицы; 130,02	170	14,04	16,36	37,01	355,06	0,10				19,50	158,03	39,62	1,33	
Чай витаминизированный ; 282,15	200			9,40	38,50	0,25								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,05	45	3,60	0,45	24,75	117,00	0,15			0,68	9,00	29,25	6,30	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 421,13	45	3,60	0,45	20,70	99,00	0,18			0,77	13,05	58,50	18,90	1,35	
Плошка московская ; 433,1	50	4,31	3,34	29,14	163,71	0,07				14,87	39,31	6,76	0,53	
Итого		27,97	28,53	132,76	904,01	0,82			1,45	109,83	355,45	103,28	5,77	234,90

Начальник ОДДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.