



«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы:

Н. Николаев
А.В. Николаев

**Меню в пришкольном лагере «РОСТ»
МБОУ - Узякской средней общеобразовательной школы
Тюлячинского муниципального района РТ
28.10.2025 г.**

2 день					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Запеканка из творога с рисом с молочным соусом	150/20	10,58	5,57	40,98	255,92
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15
Кондитерское изделие (пряник)	30	2,25	2,94	22,32	124,5
Вода бутилированная	500				
ИТОГО ЗАВТРАК:		16,70	10,16	93,69	559,85
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	10,05	6,72	12,32	151,80
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	60/30	12,60	7,52	5,77	159,60
Хлеб дарницкий	30	1,7	0,34	14,8	68,95
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15
Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80
Итого обед:		33,02	23,88	101,90	729,60
Полдник					
Печенье Домашнее сдобное	30	2,37	6,03	18,75	138,9
Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60
Итого полдник:		2,44	6,05	33,75	198,90
ИТОГО:		52,16	40,09	229,34	1488,35