

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.  
Набережные Челны с 05.05.2025г. по 07.05.2025 г.

Стоимость питания

144,8руб./день;

Категория питания: двухразовое питание

81 школа

| № НД                           | Прием пищи, Наименование блюда                                                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. |       |           | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-----------|----------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                |                                                                                 |                 | Белк и               | Жиры  | Углев оды |                      | В1           | А     | С     | Е    | Ca                       | Р      | Mg     | Fe    |
| Пн, 05 мая 25                  |                                                                                 |                 | 42,08                | 40,01 | 161,21    | 1 173,43             | 0,7          | 26,17 | 71,81 | 1,91 | 535,41                   | 741,85 | 242,17 | 8,31  |
| Завтрак                        |                                                                                 |                 | 12,35                | 13,35 | 58,46     | 403,45               | 0,27         | 4,57  | 2,67  | 0,71 | 276,12                   | 326,69 | 87,62  | 2,26  |
| 1/04                           | Бутерброд с маслом                                                              | 30/5            | 2,33                 | 3,89  | 14,98     | 104,29               | 0,05         | 0,02  | 0,00  | 0,00 | 9                        | 26,4   | 10,52  | 0,49  |
| 311/04                         | Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом                                  | 200/3           | 6,63                 | 6,66  | 26,5      | 192,5                | 0,18         | 2,34  | 1,37  | 0,6  | 144,56                   | 197,19 | 54,6   | 1,23  |
| ТТК-198н                       | Какао с молоком полусладкое                                                     | 200             | 3,39                 | 2,8   | 16,98     | 106,66               | 0,04         | 2,21  | 1,3   | 0,11 | 122,56                   | 103,1  | 22,5   | 0,54  |
| Обед                           |                                                                                 |                 | 29,73                | 26,66 | 102,75    | 769,98               | 0,43         | 21,6  | 69,14 | 1,2  | 259,29                   | 415,16 | 154,55 | 6,05  |
| ТТК-495н                       | Десерт фруктовый Апельсин                                                       | 100             | 0,9                  | 0,00  | 8,4       | 37,2                 | 0,04         | 0,00  | 60    | 0,22 | 34                       | 23     | 13     | 0,3   |
| 148/2004                       | Суп лапша домашняя с цып                                                        | 250/25          | 7,81                 | 7,06  | 13,56     | 149,08               | 0,07         | 21,42 | 2,14  | 0,46 | 19,4                     | 87,64  | 14,95  | 0,92  |
| ТТК-358н                       | Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)                              | 75/25           | 10,93                | 12,45 | 5,16      | 176,46               | 0,08         | 0,02  | 3,7   | 0,15 | 179,87                   | 138,99 | 23,18  | 0,54  |
| ТТК-187а                       | Каша гречневая вязкая                                                           | 180             | 5,51                 | 6,42  | 29,74     | 198,83               | 0,19         | 0,09  | 0,00  | 0,35 | 10,07                    | 130,62 | 87,56  | 2,94  |
| 686/04                         | Чай с лимоном                                                                   | 200/7           | 0,27                 | 0,06  | 15,28     | 62,73                | 0,00         | 0,07  | 3,3   | 0,02 | 8,15                     | 10,01  | 5,36   | 0,87  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                                                | 1/30            | 2,28                 | 0,27  | 14,91     | 71,19                | 0,05         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,8                      | 24,9   | 10,5   | 0,48  |
|                                | Хлеб "Дарницкий"                                                                | 1/36,25         | 2,03                 | 0,4   | 15,7      | 74,49                | 0,00         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00                     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого стоимость питания в день |                                                                                 | 144,8 руб.      |                      |       |           |                      |              |       |       |      |                          |        |        |       |
| Вт, 06 мая 25                  |                                                                                 |                 | 56,31                | 43,48 | 166,63    | 1 283,11             | 0,76         | 68,78 | 75,56 | 1,9  | 342,82                   | 874,71 | 269,61 | 14,38 |
| Завтрак                        |                                                                                 |                 | 14,4                 | 10,93 | 69,12     | 432,43               | 0,26         | 2,66  | 1,44  | 0,58 | 176,37                   | 316,43 | 69,65  | 3,48  |
| 337/04                         | Яйцо вареное                                                                    | 1 шт            | 5,52                 | 5,04  | 0,00      | 67,44                | 0,03         | 0,27  | 0,00  | 0,29 | 26,4                     | 92,16  | 5,76   | 1,2   |
| ТТК 995                        | Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом                                        | 200/3           | 6,4                  | 5,57  | 35,22     | 216,59               | 0,18         | 2,34  | 1,34  | 0,29 | 137,22                   | 191,12 | 48,99  | 0,98  |
| ТТК-475                        | Чай полусладкий с мармеладом                                                    | 200/18          | 0,2                  | 0,05  | 18,99     | 77,21                | 0,00         | 0,05  | 0,1   | 0,00 | 4,95                     | 8,25   | 4,4    | 0,82  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                                                | 1/30            | 2,28                 | 0,27  | 14,91     | 71,19                | 0,05         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,8                      | 24,9   | 10,5   | 0,48  |
| Обед                           |                                                                                 |                 | 41,91                | 32,55 | 97,51     | 850,68               | 0,5          | 66,12 | 74,12 | 1,32 | 166,45                   | 558,28 | 199,96 | 10,9  |
| ТТК-390                        | Салат " Веснушка "                                                              | 100             | 2,59                 | 10,08 | 10,16     | 141,74               | 0,09         | 64,32 | 15,68 | 0,21 | 34,35                    | 68,84  | 27,57  | 1,02  |
| 35.19-033-0041977              | Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной | 250/25/5        | 8,63                 | 12,4  | 15,83     | 209,44               | 0,14         | 0,54  | 31,91 | 0,39 | 87,48                    | 214,23 | 45,57  | 6,7   |
| ттк №-819                      | Жаркое из мякоти птицы                                                          | 50/150          | 25,88                | 9,38  | 21,48     | 273,9                | 0,22         | 1,24  | 26,5  | 0,72 | 28,57                    | 247,34 | 114,86 | 2,65  |
| ТТК-257н                       | Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов                                       | 200             | 0,5                  | 0,02  | 19,43     | 79,92                | 0,00         | 0,02  | 0,03  | 0,00 | 8,25                     | 2,97   | 1,46   | 0,05  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                                                | 1/30            | 2,28                 | 0,27  | 14,91     | 71,19                | 0,05         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,8                      | 24,9   | 10,5   | 0,48  |
|                                | Хлеб "Дарницкий"                                                                | 1/36,25         | 2,03                 | 0,4   | 15,7      | 74,49                | 0,00         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00                     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| Итого стоимость питания в день |                                                                                 | 144,8 руб.      |                      |       |           |                      |              |       |       |      |                          |        |        |       |
| Ср, 07 мая 25                  |                                                                                 |                 | 40,61                | 40,61 | 220,79    | 1 411,04             | 0,62         | 2,97  | 64,06 | 2,6  | 401,3                    | 701,5  | 147,92 | 9,98  |
| Завтрак                        |                                                                                 |                 | 9,75                 | 9,1   | 76,16     | 425,6                | 0,21         | 2,2   | 2,24  | 0,76 | 167,78                   | 272,7  | 48,02  | 1,5   |
| 1/04                           | Бутерброд с маслом                                                              | 30/5            | 2,33                 | 3,89  | 14,98     | 104,29               | 0,05         | 0,02  | 0,00  | 0,00 | 9                        | 26,4   | 10,52  | 0,49  |
| 302/04                         | Каша молочная ячневая с маслом                                                  | 200/3           | 7,32                 | 5,21  | 39,7      | 235,01               | 0,16         | 2,18  | 1,28  | 0,76 | 155,42                   | 241,98 | 36,06  | 0,91  |
| ТТК-272н                       | Кисель из концентрата полусладкий                                               | 200             | 0,1                  | 0,00  | 21,48     | 86,3                 | 0,00         | 0,00  | 0,96  | 0,00 | 3,36                     | 4,32   | 1,44   | 0,1   |
| Обед                           |                                                                                 |                 | 30,86                | 31,51 | 144,63    | 985,44               | 0,41         | 0,77  | 61,82 | 1,84 | 233,52                   | 428,8  | 99,9   | 8,48  |
| ТТК-495н                       | Десерт фруктовый Яблоко                                                         | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9         | 41,2                 | 0,03         | 0,05  | 10    | 0,2  | 16,7                     | 11     | 8      | 2     |

|                                |                                                  |            |       |       |        |          |      |       |        |      |          |          |       |       |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|----------|------|-------|--------|------|----------|----------|-------|-------|
| ТУ-10.85.19-033-00419779-2017  | Суп картофельный с бобовыми                      | 250        | 7,75  | 6,25  | 10,5   | 129,25   | 0,13 | 0,00  | 30     | 0,00 | 25       | 110      | 30    | 2,85  |
| ттк№-200н                      | Зразы "Любимые " с сыром с овощами (кукур.конс.) | 75/25      | 10,52 | 18,2  | 9,87   | 245,31   | 0,08 | 0,04  | 2,69   | 0,26 | 120,38   | 184,66   | 25,46 | 1,3   |
| ТТК - 181а                     | Макароны отварные                                | 180        | 6,36  | 5,95  | 43,7   | 253,74   | 0,1  | 0,00  | 0,00   | 1,28 | 22,26    | 55,47    | 10,45 | 1,07  |
| ТТК-265н                       | Компот "Фрукто-ягодный" из красной смородины     | 200        | 0,12  | 0,04  | 16,55  | 67,06    | 0,00 | 0,68  | 5,13   | 0,1  | 7,38     | 6,77     | 3,49  | 0,18  |
|                                | Сок 0,2                                          | 200        | 1,4   | 0,00  | 24,4   | 103,2    | 0,02 | 0,00  | 14     | 0,00 | 34       | 36       | 12    | 0,6   |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                 | 1/30       | 2,28  | 0,27  | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,8      | 24,9     | 10,5  | 0,48  |
|                                | Хлеб "Дарницкий"                                 | 1/36,25    | 2,03  | 0,4   | 15,7   | 74,49    | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  |
| Итого стоимость питания в день |                                                  | 144,8 руб. |       |       |        |          |      |       |        |      |          |          |       |       |
| Итого                          |                                                  |            | 139   | 124,1 | 548,63 | 3 867,58 | 2,08 | 97,92 | 211,43 | 6,41 | 1 279,53 | 2 318,06 | 659,7 | 32,67 |

|                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. |       |           | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг |       |        |      | Минеральные вещества, мг |          |        |       |
|-------------------|-----------------|----------------------|-------|-----------|----------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|----------|--------|-------|
|                   |                 | Белк и               | Жиры  | Углев оды |                      | В1           | А     | С      | Е    | Са                       | Р        | Mg     | Fe    |
| ИТОГО ЗА 3 дней   |                 | 139                  | 124,1 | 548,63    | 3 867,58             | 2,08         | 97,92 | 211,43 | 6,41 | 1 279,53                 | 2 318,06 | 659,7  | 32,67 |
| В среднем в день: |                 | 46,33                | 41,37 | 182,88    | 1 289,19             | 0,69         | 32,64 | 70,48  | 2,14 | 426,51                   | 772,69   | 219,90 | 10,89 |