

**Примерное недельное меню рационов питания детей, обучающихся по программам основного общего, и (или) среднего образования, в образовательных организациях г. Набережные Челны с 12.01.2026г. по 17.01.2026 г.**

**Стоимость питания  
144,8руб./день;**

81 школа

Категория питания: двухразовое питание

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккалп	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белк и	Жиры	Углев оды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Пн, 12 января 26</b>			48,28	52,94	179,15	1 386,26	0,64	26,87	39,32	1,8	505,06	804,14	221,4	9,08	
<b>Завтрак</b>			17,45	20,75	75,71	559,42	0,21	4,99	2,98	0,26	398,54	358,36	63,75	1,8	
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,19	6,65	14,98	140,55	0,05	0,05	0,07	0,04	115	90	16,35	0,49	
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87	0,13	3,53	2,08	0,16	200,47	195,09	38,44	0,86	
ттк№343н	Кофейный напиток полусладкий с печ.сах.в ассорт.	200/18	5,5	7,55	32,77	221	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,27	8,96	0,45	
<b>Обед</b>			30,83	32,19	103,44	826,84	0,43	21,88	36,34	1,54	106,52	445,78	157,65	7,28	
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	1,8	5,55	8,54	91,33	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16	0,6	
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№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горош.зел.)	75/25	11,24	12,44	15,2	217,69	0,1	0,01	1,65	0,58	15,17	164,19	24,74	1,84	
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	
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9	0,5	
	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	
<b>Итого стоимость питания в день</b>		144,8 руб.													
<b>Вт, 13 января 26</b>			57,28	33,52	177,15	1 239,41	1,17	28,44	64,53	1,95	284,81	926,36	262,34	11,08	
<b>Завтрак</b>			16,58	13,03	77,82	494,91	0,33	2,6	1,35	0,54	170,15	329,93	75,69	3,96	
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	
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,58	7,67	43,92	279,07	0,25	2,28	1,25	0,25	131	204,62	55,03	1,46	
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	
<b>Обед</b>			40,7	20,49	99,33	744,5	0,84	25,84	63,18	1,41	114,66	596,43	186,65	7,12	
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	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	250/25/5	9,33	11,75	18,08	215,39	0,54	0,54	28,16	0,39	44,98	303,73	48,57	1,85	
TTK № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	26,16	7,65	22,21	262,31	0,22	25,23	24,99	0,82	36,93	253,83	118,12	2,74	
TTK-257н	Напиток "Плодово-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	
<b>Итого стоимость питания в день</b>		144,8 руб.													
<b>Ср, 14 января 26</b>			37,52	44,96	198,21	1 347,62	0,58	10,07	53,8	3,71	356,09	613,3	152,29	8,67	
<b>Завтрак</b>			11,69	11,63	76,67	458,18	0,21	2,22	2,29	0,79	241,68	316,92	51,51	1,47	
ттк№369н	Кростини с сыром	42	4,27	6,42	15,49	136,87	0,05	0,04	0,05	0,03	82,9	70,62	14,01	0,46	
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	
TTK-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	
<b>Обед</b>			25,83	33,33	121,54	889,44	0,37	7,85	51,51	2,92	114,41	296,38	100,78	7,2	
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,94	6,12	11,37	108,34	0,03	1,16	12,92	0,13	47,8	55,56	28,42	1,81	

<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250	7,75	6,25	10,5	129,25	0,13	0,00	30	0,00	25	110	30	2,85
TTK-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	5,35	14,3	8,75	185,09	0,06	6,01	3,46	1,4	14,09	45,64	18,5	0,89
TTK - 181а	Макароны отварные	180	6,36	5,95	43,76	254,02	0,1	0,00	0,00	1,29	12,34	53,51	9,87	0,99
TTK-265н	Компот "Плодово-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
	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		144,8 руб.												
<b>Чт, 15 января 26</b>			58,76	42,09	213,79	1 468,94	0,75	35,35	109,76	2,57	380,46	951,14	294,51	14,26
<b>Завтрак</b>			15,94	15,79	80,46	527,76	0,18	3,86	1,4	0,67	178,45	260,58	46,59	3,35
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
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	6,27	5,17	39,83	230,98	0,09	3,55	1,31	0,38	130,78	135,44	26,19	1,2
TTK-253к	Чай "Витаминный" полусл. с шоколадом Сказка молочный	200/15	1,87	5,31	25,72	158,15	0,01	0,04	0,09	0,00	13,47	8,08	4,14	0,47
	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
<b>Обед</b>			42,82	26,3	133,33	941,18	0,57	31,49	108,36	1,9	202,01	690,56	247,92	10,91
TTK-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0,99	0,00	9,24	40,92	0,04	0,00	66	0,24	37,4	25,3	14,3	0,33
<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной</b>	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
TTK-417	Плов "Золотой петушок"	50/200	28,75	13,21	53,22	446,69	0,33	30,92	4,05	1,24	62,93	422,61	175,63	3,3
TTK-950	Напиток "Лимонный"	200	0,14	0,02	24,43	98,45	0,01	0,03	6,4	0,03	6,4	3,52	1,92	0,1
	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		144,8 руб.												
<b>Пт, 16 января 26</b>			45,74	50,94	204,49	1 459,37	0,75	197,11	43,35	1,57	371,55	682,82	209,13	7,69
<b>Завтрак</b>			17,36	25,16	87,48	645,82	0,41	3,33	2	0,8	250,45	433,67	116,08	4,16
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	2,38	7,52	15,05	137,4	0,05	0,05	0,00	0,00	10,2	27,9	10,55	0,5
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,13	6,82	43,97	273,82	0,25	2,13	1,25	0,75	137,5	277,62	74,53	1,81
TTK - 437	Чай полусладкий с молоком с блинч. со сгущ.мол	200/63	5,85	10,82	28,46	234,6	0,11	1,15	0,75	0,05	102,75	128,15	31	1,85
<b>Обед</b>			28,38	25,78	117,01	813,55	0,34	193,78	41,35	0,77	121,1	249,15	93,05	3,53
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,31	0,06	192	4,8	0,38	25,92	52,8	36,48	0,67
<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Суп крестьянский с крупой и цыпл. смет</b>	250/25/5	8	11,28	14,35	190,94	0,03	0,66	0,66	0,11	8,88	54,25	6,53	0,43
TTK 491н	Палочки рыбно-крупяные из минтая с овощ.(кукур.зам)	2/40/20	10,85	7,84	18,92	189,63	0,00	0,00	4,73	0,1	26,14	0,15	0,04	0,51
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5	1,44
TTK-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		144,8 руб.												
<b>Сб, 17 января 26</b>			38,08	34,04	202,69	1 269,38	0,53	22,48	13,61	2,79	241,33	560,49	132,14	8,09
<b>Завтрак</b>			10,39	6,73	74,93	401,87	0,14	2,39	1,47	0,57	147,45	155,49	35,31	1,73
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	6,17	5,12	32,97	202,66	0,09	2,34	1,37	0,57	134,7	122,34	20,41	0,43
TTK-475	Чай полусладкий с пряником	200/30	1,94	1,34	27,05	128,02	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
<b>Обед</b>			27,69	27,31	127,76	867,51	0,39	20,09	12,14	2,22	93,88	405	96,83	6,36
TTK-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
149/04	Суп с крупой (рис) с мясными фрикад. Останкинскими	250/25	7,69	8,44	16,14	171,34	0,12	20,02	2,14	0,59	23,4	174,01	43,59	1,27
TTK№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (fasоль стр.)	75/25	8,93	11,85	7,65	172,91	0,07	0,02	0,00	0,15	11,72	120,27	17,99	1,09

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-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,00	0,00	20,66	82,64	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3	0,45
	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		144,8 руб.												
<b>Итого</b>			285,66	258,49	1 175,48	8 170,98	4,42	320,32	324,37	14,39	2 139,3	4 538,25	1 271,81	58,87

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углев оды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ИТОГО ЗА 6 дней</b>		285,66	258,49	1 175,48	8 170,98	4,42	320,32	324,37	14,39	2 139,3	4 538,25	1 271,81	58,87
<b>В среднем в день:</b>		47,61	43,08	195,91	1 361,83	0,74	53,39	54,06	2,40	356,55	756,38	211,97	9,81