

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.
Набережные Челны с 24.11.2025г. по 29.11.2025 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, 24 ноября 25			39,08	43,34	170,57	1 228,76	0,75	45,43	90,89	1,88	654,01	789	264,51	8,73
Завтрак			15,21	16,11	58,46	439,71	0,27	4,6	2,74	0,75	382,12	390,29	93,45	2,26
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
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			23,87	27,23	112,11	789,05	0,48	40,83	88,15	1,13	271,89	398,71	171,06	6,47
20/2010	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	5,1	10,31	94,81	0,04	20,3	59,66	0,14	51,87	36,44	19,69	0,68
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	2,56	2,66	19,97	114,04	0,15	20,35	24,1	0,17	18,74	77,93	31,26	1,18
ТТК-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	75/25	9,32	12,32	6,2	172,96	0,05	0,02	1,09	0,45	175,26	118,81	16,69	0,32
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, 25 ноября 25			72,56	52,09	184,83	1 498,38	0,8	5,64	85,53	8,26	389,54	1 376,37	313,19	12,31
Завтрак			16,14	12,22	77,18	483,24	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 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
Обед			56,42	39,87	107,65	1 015,14	0,54	2,98	84,09	7,68	213,17	1 059,94	243,54	8,83
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 9165-033-00419779-12	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	250/25/5	25,33	29,4	27,13	474,44	0,24	1,67	47,56	6,76	151,85	773,73	108,72	3,65
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, 26 ноября 25			38,35	44,5	230,16	1 474,46	1,03	107,21	61,59	2,67	435,71	855,51	178,37	7,62
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			28,6	35,4	154	1 048,86	0,82	105,01	59,35	1,91	267,93	582,81	130,35	6,12
ТТК-1025	Салат "Радужный"	100	2,56	5,19	11,19	101,68	0,07	103,76	10,01	0,26	39,21	67,46	35	1,33

ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,33	5,35	17,68	132,19	0,5	0,53	27,52	0,01	36,9	207,55	33,45	1,16
ткк№-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 "Фруктово-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.												
Чт, 27 ноября 25			49,08	32,18	202,46	1 295,92	0,72	14,17	131,43	1,46	387,2	707,15	243,97	13,02
Завтрак			13,51	15,01	93,36	562,68	0,24	3,59	1,4	0,38	189,85	243,32	60,43	3,13
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
ткк№253н	Чай "Витаминный" полусл. с блинчиком со сгущ.молоч	200/63	4,96	9,57	38,62	260,51	0,1	0,04	0,09	0,00	51,27	82,98	23,74	1,45
	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
Обед			35,57	17,17	109,1	733,24	0,48	10,58	130,03	1,08	197,35	463,83	183,54	9,89
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
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,63	6	15,43	126,24	0,1	0,53	31,27	0,01	79,4	118,05	30,45	6,01
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56
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
ТТК-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
Итого стоимость питания в день		144,8 руб.												
Пт, 28 ноября 25			41,98	51,17	177,16	1 337,22	1,35	134,4	30,78	1,65	238,74	764,48	243,74	9,43
Завтрак			13,32	15,47	79,66	511,25	0,3	2,2	1,35	0,75	150,97	311,67	89,44	3,12
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 пшеничная с маслом	200/3	9,11	5,37	43,94	260,58	0,25	2,13	1,25	0,75	137,02	277,02	74,52	1,81
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Кекс для детск.питания	28	1,68	6,16	15,68	124,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед			28,66	35,7	97,5	825,97	1,05	132,2	29,43	0,9	87,77	452,81	154,3	6,31
ТТК-66	Салат " Солнышко"	100	0,97	10,17	13,12	147,89	0,05	132,01	6,16	0,32	22,6	39,45	27,37	1,03
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Суп "Гречишное зернышко" с цыпл	250/25	10,62	10,73	5,75	162,05	0,78	0,13	21,89	0,1	17,98	148,7	36,83	3,27
ТТК-89н	Биточки рыбные "Морячка" с овощами (фасоль струч.)	75/25	9,99	9,18	5,48	144,53	0,04	0,03	1,38	0,17	15,77	109,58	34,28	0,65
510/04	Каша рисовая вязкая	180	2,77	4,95	27,57	165,94	0,13	0,03	0,00	0,31	23,62	130,18	45,32	0,88
ТТК-503	Напиток "Фруктово-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
Итого стоимость питания в день		144,8 руб.												
Сб, 29 ноября 25			41,37	38,81	215,08	1 375	0,55	23,23	42,34	2,92	291,67	663,04	147,37	9,46
Завтрак			8,97	5,44	84,26	421,9	0,14	2,39	1,47	0,57	151,05	158,69	35,31	1,85
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
ТТК-475	Чай полусладкий с зефиром	200/40	0,52	0,05	36,38	148,05	0,00	0,05	0,1	0,00	8,55	11,45	4,4	0,94
	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			32,4	33,37	130,82	953,1	0,41	20,84	40,87	2,35	140,62	504,35	112,06	7,61

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
135/04	Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинск.со сметан	250/25/5	8,4	9,26	12,96	168,8	0,13	20,78	28,31	0,52	45,64	157,57	38,76	1,63
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(кукур.конс.)	75/25	12,93	17,09	13,89	261,04	0,08	0,01	2,56	0,35	36,22	236,06	38,05	1,98
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 "Фруктово-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
Итого стоимость питания в день		144,8 руб.												
Итого			282,42	262,09	1 180,26	8 209,74	5,2	330,08	442,56	18,84	2 396,87	5 155,55	1 391,15	60,57

	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 6 дней		282,42	262,09	1 180,26	8 209,74	5,2	330,08	442,56	18,84	2 396,87	5 155,55	1 391,15	60,57
В среднем в день:		47,07	43,68	196,71	1 368,29	0,87	55,01	73,76	3,14	399,48	859,26	231,86	10,10