

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (м/о) в образовательных организациях г. Набережные Челны с 07.11.2024г. по 09.11.2024 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 ккап	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Чт, 07 ноября 24</b>			43,75	42,09	191,43	1 319,64	0,68	26,21	30,91	1,89	559,14	755,87	241,96	10,33
<b>Завтрак</b>			13,7	9,73	82,79	473,55	0,29	4,55	16,67	0,71	308,92	361,19	99,6	2,85
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
	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
<b>Обед</b>			30,05	32,36	108,64	846,09	0,39	21,66	14,24	1,18	250,22	394,68	142,36	7,48
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
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
тк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овоц.(кукур.к)	75/25	10,08	12,32	4,9	170,78	0,05	0,02	2	0,17	189,79	130,38	16,92	0,31
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59	2,95
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
	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, 08 ноября 24</b>			50,16	62,29	190,71	1 524,01	0,8	12,3	95,77	8,75	429,16	1 240,68	269,23	10,49
<b>Завтрак</b>			8,88	5,89	67,57	358,8	0,23	2,39	1,44	0,29	149,97	224,27	63,89	2,28
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	200/16	0,2	0,05	17,44	71,02	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>			41,28	56,4	123,14	1 165,21	0,57	9,91	94,33	8,46	279,19	1 016,41	205,34	8,21
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,82	6,12	10,67	104,97	0,02	1,09	12,12	0,12	44,84	52,12	26,66	1,7
<b>ТУ 9165-033-00419779-12</b>	<b>Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной</b>	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-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
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-257н	Напиток "Флодово-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>Сб, 09 ноября 24</b>			43,81	42,08	221,74	1 440,98	0,63	23,11	23,8	2,97	312,88	717,95	149,01	8,3
<b>Завтрак</b>			11,21	10,48	76,16	443,81	0,21	2,2	2,28	0,78	222,28	305,4	51,02	1,54
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,79	5,27	14,98	122,5	0,05	0,02	0,04	0,02	63,5	59,1	13,52	0,53
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
<b>Обед</b>			32,6	31,6	145,58	997,17	0,42	20,91	21,52	2,19	90,6	412,55	97,99	6,76

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
149/04	Суп с крупой (рис) с цыплятами	250/25	6,81	6,52	15,74	148,94	0,11	20,14	2,14	0,32	19,8	129,04	34,55	1
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горош.зел.)	75/25	12,85	12,57	14,15	221,15	0,13	0,01	4,25	0,28	19,77	184,36	31,23	2,06
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
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
	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
	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>			137,72	146,46	603,88	4 284,63	2,11	61,62	150,48	13,61	1 301,18	2 714,5	660,2	29,12

	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
<b>ИТОГО ЗА 3 дней</b>		137,72	146,46	603,88	4 284,63	2,11	61,62	150,48	13,61	1 301,18	2 714,5	660,2	29,12
<b>В среднем в день:</b>		45,91	48,82	201,29	1 428,21	0,70	20,54	50,16	4,54	433,73	904,83	220,07	9,71