

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 17.03.2025г. по 21.03.2025 г.

**Стоимость питания
54,13руб./день;**

Категория питания: дополнительное питание

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	
Пн, 17 марта 25				13,5	13,04	67,55	441,58	0,12	21,49	5,44	0,48	35,35	122,55	30,81	2,27
Доп. питание				13,5	13,04	67,55	441,58	0,12	21,49	5,44	0,48	35,35	122,55	30,81	2,27
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	
686/04	Чай с лимоном с шокол."Сказка"	200/7/15	1,38	5,31	23,38	146,82	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87	
	Хлеб "Дарницкий"	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	
	Хлеб "Рябинушка"	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	
Вт, 18 марта 25				17,84	21,94	90,35	630,17	0,7	0,54	28,16	0,39	102,58	422,88	84,97	3,76
Доп. питание				17,84	21,94	90,35	630,17	0,7	0,54	28,16	0,39	102,58	422,88	84,97	3,76
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	
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма с блинч.со сг молоком	200/63	4,2	9,52	41,66	269,1	0,11	0,00	0,00	0,00	49,8	94,25	25,9	1,43	
	Хлеб "Дарницкий"	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	
	Хлеб "Рябинушка"	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	
Ср, 19 марта 25				16,41	13,77	50,82	392,83	0,87	0,11	31,99	0,57	51,03	237,83	68,77	6,84
Доп. питание				16,41	13,77	50,82	392,83	0,87	0,11	31,99	0,57	51,03	237,83	68,77	6,84
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 "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	11,5	12,65	6,15	184,45	0,79	0,01	21,89	0,37	21,58	193,68	45,87	3,54	
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	
	Хлеб "Дарницкий"	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	
	Хлеб "Рябинушка"	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	
Чт, 20 марта 25				6,95	6,68	62,7	338,65	0,15	0,55	31,47	0,01	87,43	143,22	41,1	6,51
Доп. питание				6,95	6,68	62,7	338,65	0,15	0,55	31,47	0,01	87,43	143,22	41,1	6,51
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-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,02	0,2	0,00	0,23	0,27	0,15	0,02	
	Хлеб "Дарницкий"	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	
	Хлеб "Рябинушка"	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	
Пт, 21 марта 25				17,96	11,53	72,59	465,91	0,2	0,19	30,89	0,96	50,75	204,42	55,18	4,7
Доп. питание				17,96	11,53	72,59	465,91	0,2	0,19	30,89	0,96	50,75	204,42	55,18	4,7
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Суп картофельный с бобовыми с цып	250/25	12,87	10,73	10,5	190,05	0,15	0,13	30,64	0,1	29,48	161,2	36,08	3,27	
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	200/18	0,78	0,13	31,48	130,18	0,00	0,06	0,25	0,86	13,47	18,32	8,6	0,95	
	Хлеб "Дарницкий"	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	
	Хлеб "Рябинушка"	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	
Итого				72,66	66,96	344,01	2 269,14	2,04	22,88	127,95	2,41	327,14	1 130,9	280,83	24,08

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		72,66	66,96	344,01	2 269,14	2,04	22,88	127,95	2,41	327,14	1 130,9	280,83	24,08
В среднем в день:		14,53	13,39	68,80	453,83	0,41	4,58	25,59	0,48	65,43	226,18	56,17	4,82