

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.

Набережные Челны с 07.11.2024г. по 08.11.2024 г.

1гр. 1,12,20,64 2гр.39,14 3гр.46,78,76 4гр.24,32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,52,36 7гр.89,30,41 8гр.13,25,22,26

9гр.48,61,86,31 0гр.58,58ф,67,2 31гр.81,7,8,35 32гр.55,37,33

1гр.3,5,9,10 2гр.4,6,57 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49 5 гр.17,60,45 6 гр.42,75,62 7гр.54,53,16 8гр.23,40 9гр.15,19,77

0гр.50,11,88 31гр.44,56,21,69 32гр.27,28,68,29

**Стоимость питания
49,21руб./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	Ca	Р	Mg	Fe
Чт, 07 ноября 24			13,33	8,33	97,68	519,03	0,16	21,56	18,94	0,75	57,9	137,4	41,61	4,97
Доп. питание			13,33	8,33	97,68	519,03	0,16	21,56	18,94	0,75	57,9	137,4	41,61	4,97
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	135	0,54	0,54	12,15	55,62	0,04	0,07	13,5	0,27	22,55	14,85	10,8	2,7
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 зефиром	200/7/40	0,67	0,06	41,36	168,65	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 "Рябиноушка"	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, 08 ноября 24			32,96	36,57	94,63	839,46	0,29	2,21	47,61	6,78	172,3	804,65	121,12	4,18
Доп. питание			32,96	36,57	94,63	839,46	0,29	2,21	47,61	6,78	172,3	804,65	121,12	4,18
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	250/25/10	25,46	30,15	27,31	482,43	0,24	2,2	47,58	6,78	156,25	776,78	109,17	3,66
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофр. с печ. сахарн	200/18	3,19	5,75	36,71	211,35	0,00	0,01	0,03	0,00	8,25	2,97	1,45	0,04
	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 "Рябиноушка"	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			46,29	44,9	192,31	1 358,49	0,45	23,77	66,55	7,53	230,2	942,05	162,73	9,15

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 2 дней		46,29	44,9	192,31	1 358,49	0,45	23,77	66,55	7,53	230,2	942,05	162,73	9,15
В среднем в день:		23,15	22,45	96,16	679,25	0,23	11,89	33,28	3,77	115,10	471,03	81,37	4,58