Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 09.11.2026г. по 13.11.2026 г.

1гр. 1,12,20,64 2гр.39,39ф,14 3гр.46,78,76,48 4гр.32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,36,62 7гр.89,30,41,прав.гимн. 8гр.13,25,22,26 9гр.31,86,35 0гр.58,58ф,67,2 31гр.81,7,8 32гр.52,37,33

1гр.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55,24 5 гр.17,60,45 6 гр.42,42л,75 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61 9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,29,68

Стоимость питания 43,86руб./день;

Категория питания: дополнительное питание

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 09 ноября 26			24,84	28,56	86,98	704,41	0,22	20,08	4,8	0,24	69,07	187,65	63,93	2,91
Доп. питание			24,84	28,56	86,98	704,41	0,22	20,08	4,8	0,24	69,07	187,65	63,93	2,91
149/04	Суп с крупой (рис) с цыплятами	250/25	15,99	17,02	20,08	297,52	0,08	20,01	1,5	0,22	15,32	77,84	28,47	0,58
686/04	Чай с лимоном с блинч.со сгущён. молоком	200/15/7/63	4,54	10,87	36,29	261,21	0,09	0,07	3,3	0,02	45,95	84,91	24,96	1,85
	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 стоимость питания в день		43,86 руб.												
Вт, 10 ноября 26			29,91	25,67	75,77	653,72	1,61	0,54	14,16	0,39	63,53	228,48	59,87	6,38
Доп. питание			29,91	25,67	75,77	653,72	1,61	0,54	14,16	0,39	63,53	228,48	59,87	6,38
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинск.со сметан**	250/25/5	25,6	25	24,5	425,4	1,54	0,54	14,16	0,39	43,73	184,23	43,07	5,45
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 "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 стоимость питания в день		43,86 руб.												
Ср, 11 ноября 26			9,68	14,23	63,17	419,46	0,55	0,58	27,62	0,01	49,65	240,7	48,35	2,46
Доп. питание			9,68	14,23	63,17	419,46	0,55	0,58	27,62	0,01	49,65	240,7	48,35	2,46
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Рассольник ленинградский со сметаной**	250/5	3,45	5,85	17,75	137,45	0,5	0,53	27,52	0,01	36,9	207,55	33,45	1,16
ТТК-475	Чай полусладкий с шоколадом Сказка молочный	200/15	1,92	7,71	14,81	136,33	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
Итого стоимость питания в день		43,86 руб.												
Чт, 12 ноября 26			28,67	25,18	68,79	616,37	0,19	0,56	32,11	0,39	95,51	239,4	56,22	7,2
Доп. питание			28,67	25,18	68,79	616,37	0,19	0,56	32,11	0,39	95,51	239,4	56,22	7,2
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной**	250/25/5	24,35	24,5	21,5	403,9	0,14	0,54	31,91	0,39	87,48	214,23	45,57	6,7
ТТК-356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,68	66,79	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
Итого стоимость питания в день		43,86 руб.												

Пт, 13 ноября 26			25,06	20,53	55,51	507,04	0,8	0,06	21,5	0,86	34,78	140,73	49,85	4,28
Доп. питание			25,06	20,53	55,51	507,04	0,8	0,06	21,5	0,86	34,78	140,73	49,85	4,28
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Суп "Гречишное зернышко" с цыпл**	250/25	18,62	19,37	5,75	271,81	0,75	0,00	21,25	0,00	13,5	97,5	30,75	2,85
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,81	0,13	17,56	74,67	0,00	0,06	0,25	0,86	13,48	18,33	8,6	0,95
	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
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	3,6	0,63	16,5	86,07	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого стоимость питания в день		43,86 руб.												
Итого			118,16	114,17	350,22	2 901	3,37	21,82	100,19	1,89	312,54	1 036,96	278,22	23,23

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		118,16	114,17	350,22	2 901	3,37	21,82	100,19	1,89	312,54	1 036,96	278,22	23,23
В среднем в день:		23,63	22,83	70,04	580,20	0,67	4,36	20,04	0,38	62,51	207,39	55,64	4,65