**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 09.11.2026г. по 14.11.2026 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

**Стоимость питания 77,76руб./день;**

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

1 группа

| № 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** | | | 18,85 | 25,97 | 63,84 | 564,5 | 0,27 | 0,07 | 24,59 | 0,74 | 230,56 | 304,18 | 84,38 | 2,39 |
| **Завтрак** | | | 18,85 | 25,97 | 63,84 | 564,5 | 0,27 | 0,07 | 24,59 | 0,74 | 230,56 | 304,18 | 84,38 | 2,39 |
| ТТК-357н | Салат "Капуста квашеная" (б/лука) | 60 | 1,08 | 5,03 | 5,13 | 70,14 | 0,01 | 0,00 | 18 | 0,06 | 28,8 | 18,6 | 9,6 | 0,36 |
| ТТК-358н | Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(мекс.см) | 75/15 | 9,63 | 12,36 | 1,66 | 156,39 | 0,05 | 0,03 | 6,39 | 0,21 | 176,79 | 120,46 | 19,57 | 0,28 |
| 510/04 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 5,85 | 8,3 | 25,48 | 200,05 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 0,47 | 16,94 | 139,95 | 44,56 | 1,25 |
| ТТК-356н | Компот "Плодово-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 "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** | | 77,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Вт, 10 ноября 26** | | | 21,8 | 16,81 | 81,62 | 564,93 | 0,27 | 1,31 | 11,31 | 1,4 | 77,55 | 230,29 | 51,23 | 5,49 |
| **Завтрак** | | | 21,8 | 16,81 | 81,62 | 564,93 | 0,27 | 1,31 | 11,31 | 1,4 | 77,55 | 230,29 | 51,23 | 5,49 |
| 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 |
| ТТК-992 | Мясо "Нежное" в соусе | 40/50 | 13,06 | 11,12 | 3,68 | 167,03 | 0,09 | 1,21 | 1,22 | 0,13 | 21,02 | 140,08 | 19,88 | 1,65 |
| ТТК - 181а | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,96 | 36,41 | 211,45 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,07 | 18,55 | 46,22 | 8,71 | 0,89 |
| ТТК-253к | Чай "Витаминный" полусладкий | 200 | 0,76 | 0,06 | 17,62 | 74,06 | 0,01 | 0,05 | 0,09 | 0,00 | 13,48 | 8,09 | 4,14 | 0,47 |
| | 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** | | 77,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Ср, 11 ноября 26** | | | 17,97 | 18,61 | 80,91 | 562,95 | 0,22 | 1,61 | 35,55 | 0,99 | 87,83 | 166,6 | 64,24 | 3,18 |
| **Завтрак** | | | 17,97 | 18,61 | 80,91 | 562,95 | 0,22 | 1,61 | 35,55 | 0,99 | 87,83 | 166,6 | 64,24 | 3,18 |
| 52/11 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,09 | 5,51 | 6,4 | 79,54 | 0,01 | 0,65 | 7,27 | 0,07 | 26,91 | 31,27 | 16 | 1,02 |
| ТТК 491н | Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор) | 2/40/10 | 10,78 | 7,84 | 18,1 | 186,06 | 0,00 | 0,00 | 2,16 | 0,12 | 1,24 | 2,24 | 0,02 | 0,07 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 4,91 | 22,12 | 145,93 | 0,16 | 0,93 | 25,97 | 0,15 | 43,63 | 97,54 | 32,92 | 1,2 |
| ТТК-258к | Напиток "Плодово-ягодный" из урюка | 200 | 0,51 | 0,08 | 19,38 | 80,23 | 0,00 | 0,03 | 0,15 | 0,65 | 8,25 | 10,65 | 4,8 | 0,41 |
| | 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** | | 77,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Чт, 12 ноября 26** | | | 35,91 | 21,37 | 103,47 | 749,89 | 0,21 | 5,07 | 14,76 | 0,63 | 279,56 | 376,08 | 61,33 | 4,58 |
| **Завтрак** | | | 35,91 | 21,37 | 103,47 | 749,89 | 0,21 | 5,07 | 14,76 | 0,63 | 279,56 | 376,08 | 61,33 | 4,58 |
| ТТК-495н | Десерт фруктовый Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 11,5 | 52,5 | 0,03 | 0,05 | 10 | 0,2 | 16,7 | 11 | 8 | 2 |
| ТТК - 521н | Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком | 150/20 | 30,16 | 14,82 | 44,5 | 432,03 | 0,13 | 4,95 | 1,46 | 0,41 | 246,91 | 330,17 | 37,47 | 1,23 |
| 686/04 | Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте | 200/7/18 | 2,97 | 5,78 | 32,56 | 194,17 | 0,00 | 0,07 | 3,3 | 0,02 | 8,15 | 10,01 | 5,36 | 0,87 |
| | 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** | | 77,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Пт, 13 ноября 26** | | | 29,44 | 19,01 | 86,94 | 636,58 | 0,87 | 122,64 | 6,7 | 2,28 | 192,51 | 413,83 | 143,83 | 7,68 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | 29,44 | 19,01 | 86,94 | 636,58 | 0,87 | 122,64 | 6,7 | 2,28 | 192,51 | 413,83 | 143,83 | 7,68 |
| 62/11 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,39 | 0,03 | 115,2 | 2,88 | 0,23 | 15,55 | 31,68 | 21,89 | 0,4 |
| ТТК №550н | Митболы из говядины в соусе томатном | 2/30/50 | 6,43 | 8,48 | 11,75 | 149,03 | 0,09 | 6,01 | 2,99 | 0,74 | 7,4 | 102,58 | 23,6 | 1,33 |
| ТТК-446 | Пюре из бобовых "Янтарное" | 150 | 16,96 | 4,98 | 37,41 | 262,32 | 0,66 | 0,02 | 0,00 | 1,25 | 67,78 | 167,91 | 64,77 | 5,16 |
| ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий | 200 | 3,02 | 5,22 | 15,9 | 122,65 | 0,04 | 1,41 | 0,83 | 0,06 | 93,98 | 86,76 | 23,07 | 0,31 |
| | 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** | | 77,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Сб, 14 ноября 26** | | | 16,54 | 20,07 | 96,2 | 631,63 | 0,31 | 0,19 | 12,35 | 0,72 | 68,24 | 273,19 | 113,84 | 7,21 |
| **Завтрак** | | | 16,54 | 20,07 | 96,2 | 631,63 | 0,31 | 0,19 | 12,35 | 0,72 | 68,24 | 273,19 | 113,84 | 7,21 |
| 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 |
| ттк№-201н | Котлеты "Любимые" с овощами (кукур.замор.) | 75/15 | 9 | 13,99 | 10,04 | 202,07 | 0,07 | 0,02 | 2,25 | 0,23 | 30,4 | 120,19 | 17,97 | 1,46 |
| ТТК-187а | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,59 | 5,35 | 24,79 | 165,69 | 0,16 | 0,07 | 0,00 | 0,29 | 8,39 | 108,85 | 72,97 | 2,45 |
| ТТК-475 | Чай полусладкий с мармеладом | 200/18 | 0,27 | 0,06 | 37,46 | 151,48 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0,00 | 4,95 | 8,25 | 4,4 | 0,82 |
| | 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** | | 77,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | | 140,51 | 121,84 | 512,98 | 3 710,48 | 2,15 | 130,89 | 105,26 | 6,76 | 936,25 | 1 764,17 | 518,85 | 30,53 |

| | 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 6 дней** | | 140,51 | 121,84 | 512,98 | 3 710,48 | 2,15 | 130,89 | 105,26 | 6,76 | 936,25 | 1 764,17 | 518,85 | 30,53 |
| **В среднем в день:** | | 23,42 | 20,31 | 85,50 | 618,41 | 0,36 | 21,82 | 17,54 | 1,13 | 156,04 | 294,03 | 86,48 | 5,09 |