

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 12.01.2026г. по 17.01.2026 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

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

**Стоимость питания
77,76руб./день;**

1 группа

№ 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, 12 января 26			17,86	20,27	70,64	536,36	0,25	0,05	19,41	1	78,92	318,13	61,19	3,24
Завтрак			17,86	20,27	70,64	536,36	0,25	0,05	19,41	1	78,92	318,13	61,19	3,24
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	60	1,08	3,33	5,13	54,8	0,01	0,00	18	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горош.зел.)	75/15	11,21	12,43	12,84	208,1	0,1	0,01	1,21	0,46	13,93	161,94	24,72	1,78
510/04	Каша ячневая вязкая	150	3,28	4,23	21,1	135,54	0,09	0,02	0,00	0,48	28,16	112,42	16,22	0,6
ТТК-356н	Компот "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 "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, 13 января 26			14,49	15,32	72,15	484,37	0,19	3,61	14,49	0,43	317,07	282,6	62,83	3,75
Завтрак			14,49	15,32	72,15	484,37	0,19	3,61	14,49	0,43	317,07	282,6	62,83	3,75
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
7/10	Сыр российский (порц)	10	2,86	2,76	0,00	36,25	0,00	0,03	0,07	0,04	106	63,6	5,83	0,00
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	180/3	6,09	6,12	25,17	180,07	0,11	3,18	1,87	0,14	180,5	175,68	34,6	0,77
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,86	5,77	23,07	155,66	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,42	3,9	0,5
	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, 14 января 26			32,29	16	82,25	602,16	0,25	88,14	5,05	2,55	65,55	282,75	128,6	3,96
Завтрак			32,29	16	82,25	602,16	0,25	88,14	5,05	2,55	65,55	282,75	128,6	3,96
ттк-66	Салат " Солнышко"	60	0,58	6,1	7,87	88,73	0,03	79,21	3,7	0,19	13,56	23,67	16,42	0,62
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56
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-258к	Напиток "Фруктово-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, 15 января 26			19,62	11,65	80,45	505,12	0,35	25,72	17,2	0,78	67,68	363,77	110,63	6,24
Завтрак			19,62	11,65	80,45	505,12	0,35	25,72	17,2	0,78	67,68	363,77	110,63	6,24
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0,5	0,4	9	42,3	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
ттк-№398н	Плов Азиатский	40/160	16,67	10,92	41,26	330	0,27	25,6	3,9	0,56	35,03	317,86	86,77	2,89
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	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, 16 января 26			16,93	27,06	68,56	585,63	0,3	1,69	34,44	0,48	191,68	326,32	87,13	3,97

Завтрак			16,93	27,06	68,56	585,63	0,3	1,69	34,44	0,48	191,68	326,32	87,13	3,97
52/11	Салат из свеклы отварной	60	1,16	3,67	6,82	65	0,02	0,7	7,75	0,08	28,68	33,33	17,05	1,09
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (фасоль стр.)	75/15	9,68	18,19	5,28	223,59	0,07	0,04	0,69	0,25	103,32	167,58	25,2	1,15
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-257н	Напиток "Плодово-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"	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, 17 января 26			17,89	27,87	74,58	620,72	0,25	0,11	11,53	0,2	76,99	277,32	65,27	5,72
Завтрак			17,89	27,87	74,58	620,72	0,25	0,11	11,53	0,2	76,99	277,32	65,27	5,72
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
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	180/3	15,01	27,15	31,68	431,12	0,17	0,01	1,43	0,00	47,54	233,17	42,37	2,42
ТТК-475	Чай полусладкий с зефиром	200/40	0,2	0,05	18,99	77,21	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			119,08	118,17	448,63	3 334,36	1,59	119,32	102,12	5,44	797,89	1 850,89	515,65	26,88

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккап	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		119,08	118,17	448,63	3 334,36	1,59	119,32	102,12	5,44	797,89	1 850,89	515,65	26,88
В среднем в день:		19,85	19,70	74,77	555,73	0,27	19,89	17,02	0,91	132,98	308,48	85,94	4,48