

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

1гр. 1,12,20,64 2гр.39,14 3гр.46,78,76,48 4гр.24,32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,36,62 7гр.89,30,41 8гр.13,25,22,26
9гр.35,86,31 0гр.58,58ф,67,2 31гр.81,7,8 32гр.52,37,33

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

**Стоимость питания
69,43руб./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	Ca	Р	Mg	Fe
Пн, 17 марта 25			19,23	20,43	73,89	556,3	0,32	0,05	19,41	0,99	67,7	345,66	89,53	3,89
Завтрак			19,23	20,43	73,89	556,3	0,32	0,05	19,41	0,99	67,7	345,66	89,53	3,89
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
ткк№-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 пшеничная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,02	0,00	0,47	16,94	139,95	44,56	1,25
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 "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			69,43 руб.											
Вт, 18 марта 25			12,84	8,81	94,44	508,49	0,29	2,12	11,31	0,57	268,35	310,09	83,79	4,15
Завтрак			12,84	8,81	94,44	508,49	0,29	2,12	11,31	0,57	268,35	310,09	83,79	4,15
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 голландск.(порц)	10	2,94	2,83	0,00	37,28	0,00	0,03	0,08	0,04	109	65,4	6	0,08
ТТК-270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	180/3	6,46	5,25	38,98	229,05	0,2	2	1,14	0,33	121,38	200,71	55,15	1,12
ткк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	200/18	0,76	0,06	31,55	129,77	0,01	0,04	0,09	0,00	13,47	8,08	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			69,43 руб.											
Ср, 19 марта 25			33,4	13,02	81,94	578,53	0,25	9,46	9	2,42	70,27	295,33	127,83	4,29
Завтрак			33,4	13,02	81,94	578,53	0,25	9,46	9	2,42	70,27	295,33	127,83	4,29
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	60	1,69	3,12	7,5	64,86	0,03	0,53	7,65	0,06	26,55	37,87	16,13	1,02
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	36,47	211,69	0,09	0,00	0,00	1,07	10,28	44,6	8,23	0,82
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			69,43 руб.											
Чт, 20 марта 25			17,07	13,48	78,82	504,84	0,24	1,05	42,66	0,43	90,38	143,45	56,78	4,83
Завтрак			17,07	13,48	78,82	504,84	0,24	1,05	42,66	0,43	90,38	143,45	56,78	4,83
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 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(кукур.зам)	2/40/10	10,81	7,84	17,51	183,79	0,00	0,00	3,39	0,06	14,1	0,00	0,00	0,28
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
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			69,43 руб.											

Пт, 21 марта 25			20,75	17,26	81,13	562,84	0,35	97,62	8,81	0,77	68,19	375,64	115,93	3,97
Завтрак			20,75	17,26	81,13	562,84	0,35	97,62	8,81	0,77	68,19	375,64	115,93	3,97
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,77	6,05	5,4	79,1	0,03	72	4,32	0,2	14,33	27,69	16,09	0,42
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
ТТК-81н	Огурец соленый порц	10	0,53	0,00	0,13	2,63	0,00	0,00	0,56	0,01	2,78	2,22	1,11	0,13
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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		69,43 руб.												
Итого			103,29	73	410,22	2 711	1,45	110,3	91,19	5,18	564,89	1 470,17	473,86	21,13

	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
ИТОГО ЗА 5 дней		103,29	73	410,22	2 711	1,45	110,3	91,19	5,18	564,89	1 470,17	473,86	21,13
В среднем в день:		20,66	14,60	82,04	542,20	0,29	22,06	18,24	1,04	112,98	294,03	94,77	4,23