

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 05.05.2025г. по 07.05.2025 г.**

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

**Стоимость питания  
69,43руб./день;**

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 гр

| № 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, 05 мая 25 |                                                    |                 | 14,29                | 17,13 | 67,39     | 480,82               | 0,24         | 0,11  | 10,85 | 0,79 | 214,02                   | 260,31 | 72,81  | 3,46  |
| Завтрак       |                                                    |                 | 14,29                | 17,13 | 67,39     | 480,82               | 0,24         | 0,11  | 10,85 | 0,79 | 214,02                   | 260,31 | 72,81  | 3,46  |
| 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-358н      | Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор) | 75/15           | 9,29                 | 12,32 | 3,85      | 163,42               | 0,05         | 0,02  | 0,65  | 0,33 | 174,03                   | 116,56 | 16,66  | 0,26  |
| 510/04        | Каша рисовая вязкая                                | 150             | 2,31                 | 4,13  | 22,97     | 138,28               | 0,11         | 0,02  | 0,00  | 0,26 | 15,26                    | 107,58 | 37,5   | 0,7   |
| 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  |
| Вт, 06 мая 25 |                                                    |                 | 25,02                | 10,29 | 79,96     | 512,48               | 0,48         | 26,11 | 63,99 | 0,92 | 81,66                    | 407,44 | 194,74 | 7,81  |
| Завтрак       |                                                    |                 | 25,02                | 10,29 | 79,96     | 512,48               | 0,48         | 26,11 | 63,99 | 0,92 | 81,66                    | 407,44 | 194,74 | 7,81  |
| ТТК-495н      | Десерт фруктовый Апельсин                          | 100             | 0,9                  | 0,00  | 8,4       | 37,2                 | 0,04         | 0,00  | 60    | 0,22 | 34                       | 23     | 13     | 0,3   |
| ТТК-247к      | Гречка с говядиной "Батыр"                         | 40/160          | 21,68                | 9,97  | 50,86     | 379,86               | 0,39         | 25,75 | 1,44  | 0,65 | 33,78                    | 352,11 | 167,34 | 6,53  |
| ТТК-253к      | Чай "Витаминный" полусладкий                       | 200             | 0,16                 | 0,05  | 5,79      | 24,23                | 0,00         | 0,36  | 2,55  | 0,05 | 6,08                     | 7,43   | 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  |
| Ср, 07 мая 25 |                                                    |                 | 21,4                 | 25,47 | 86,95     | 662,63               | 0,23         | 0,76  | 8,46  | 2,13 | 77,01                    | 262,66 | 66,25  | 4,11  |
| Завтрак       |                                                    |                 | 21,4                 | 25,47 | 86,95     | 662,63               | 0,23         | 0,76  | 8,46  | 2,13 | 77,01                    | 262,66 | 66,25  | 4,11  |
| 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-490н      | Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)       | 75/15           | 12,09                | 17,08 | 9,3       | 239,32               | 0,07         | 0,01  | 0,56  | 0,33 | 12,46                    | 145,92 | 25,15  | 1,23  |
| 516/04        | Макароны отварные                                  | 150             | 5,36                 | 4,37  | 36,54     | 206,89               | 0,09         | 0,02  | 0,00  | 1,07 | 19,82                    | 47,86  | 8,75   | 0,9   |
| 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         |                                                    |                 | 60,71                | 52,89 | 234,3     | 1 655,93             | 0,95         | 26,98 | 83,3  | 3,84 | 372,69                   | 930,41 | 333,8  | 15,38 |

|                   | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые<br>вещества, г. |       |              | Энерг.<br>ценность<br>ккал | Витамины, мг |       |       |      | Минеральные вещества,<br>мг |        |        |       |
|-------------------|-----------------------|-------------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------|-------|-------|------|-----------------------------|--------|--------|-------|
|                   |                       | Белк<br>и               | Жиры  | Углев<br>оды |                            | В1           | А     | С     | Е    | Ca                          | Р      | Mg     | Fe    |
| ИТОГО ЗА 3 дней   |                       | 60,71                   | 52,89 | 234,3        | 1 655,93                   | 0,95         | 26,98 | 83,3  | 3,84 | 372,69                      | 930,41 | 333,8  | 15,38 |
| В среднем в день: |                       | 20,24                   | 17,63 | 78,10        | 551,98                     | 0,32         | 8,99  | 27,77 | 1,28 | 124,23                      | 310,14 | 111,27 | 5,13  |