

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г.  
Набережные Челны с 01.12.2025г. по 05.12.2025 г.**

**Стоимость питания  
54,13руб./день;**

Категория питания: первый завтрак

26,48 школа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Пн, 01 декабря 25</b>		11,05	13,23	70,02	443,43	0,18	3,61	2,18	0,16	214,9	230,34	53,37	2,17
	<b>Завтрак</b>		11,05	13,23	70,02	443,43	0,18	3,61	2,18	0,16	214,9	230,34	53,37	2,17
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	6,78	8	27,99	211,12	0,13	3,54	2,08	0,16	200,95	195,69	38,45	0,86
ттк-475	Чай полусладкий с пряником	200/30	1,94	1,34	27,05	128,02	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	<b>Вт, 02 декабря 25</b>		14,88	31,06	79,58	657,42	0,39	66,58	15,07	1,93	64,35	268,02	146,84	5,56
	<b>Завтрак</b>		14,88	31,06	79,58	657,42	0,39	66,58	15,07	1,93	64,35	268,02	146,84	5,56
TTK-390	Салат " Веснушка "	100	1,74	10,07	5,52	119,67	0,07	60,48	11,61	0,18	20,39	47,51	23,98	0,8
TTK-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	5,35	14,3	8,75	185,09	0,06	6,01	3,46	1,4	14,09	45,64	18,5	0,89
TTK-187а	Каша гречневая вязкая	180	5,51	6,42	29,74	198,83	0,19	0,09	0,00	0,35	10,07	130,62	87,56	2,94
TTK-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 "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	<b>Ср, 03 декабря 25</b>		34,75	12	94,92	626,68	0,21	4,66	14,07	0,83	280,22	383,43	67,64	5,03
	<b>Завтрак</b>		34,75	12	94,92	626,68	0,21	4,66	14,07	0,83	280,22	383,43	67,64	5,03
TTK-495н	Десерт фруктовый Яблоко	130	0,52	0,52	11,7	53,56	0,04	0,07	13	0,26	21,71	14,3	10,4	2,6
ттк-1019	Сырники "Домашние"из творога с повидлом	150/30	31,19	11,15	50,69	427,87	0,11	4,54	0,98	0,57	237,23	336,14	42,6	1,48
TTK-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"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	<b>Чт, 04 декабря 25</b>		14,24	14,14	71,36	469,77	0,17	4,52	6,44	0,77	173,56	260,77	45,96	3,07
	<b>Завтрак</b>		14,24	14,14	71,36	469,77	0,17	4,52	6,44	0,77	173,56	260,77	45,96	3,07
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	6,27	5,17	39,83	230,98	0,09	3,55	1,31	0,38	130,78	135,44	26,19	1,2
TTK261	Напиток "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18
	<b>Пт, 05 декабря 25</b>		12,57	11,26	87,17	500,37	0,21	2,25	4,58	0,78	171,37	276,89	51,92	2,26
	<b>Завтрак</b>		12,57	11,26	87,17	500,37	0,21	2,25	4,58	0,78	171,37	276,89	51,92	2,26
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	7,32	5,21	39,7	235,01	0,16	2,18	1,28	0,76	155,42	241,98	36,06	0,91
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"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
	<b>Итого</b>		87,49	81,69	403,05	2 697,67	1,16	81,62	42,34	4,47	904,4	1 419,45	365,73	18,09

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углев оды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ИТОГО ЗА 5 дней</b>		87,49	81,69	403,05	2 697,67	1,16	81,62	42,34	4,47	904,4	1 419,45	365,73	18,09
<b>В среднем в день:</b>		17,50	16,34	80,61	539,53	0,23	16,32	8,47	0,89	180,88	283,89	73,15	3,62