

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 05.05.2025г. по 07.05.2025 г.

**Стоимость питания
54,13руб./день;**

26,48 школы

Категория питания: первый завтрак

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	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
Пн, 05 мая 25			11,94	12,59	65,21	421,99	0,18	3,58	2,18	0,16	213,22	228,24	53,34	2,16
Завтрак			11,94	12,59	65,21	421,99	0,18	3,58	2,18	0,16	213,22	228,24	53,34	2,16
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87	0,13	3,53	2,08	0,16	200,47	195,09	38,44	0,86
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,9	5,77	22,34	152,93	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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
Вт, 06 мая 25			7,58	9,01	68,61	385,9	0,22	2,36	1,37	0,35	161,86	242,94	67,41	1,71
Завтрак			7,58	9,01	68,61	385,9	0,22	2,36	1,37	0,35	161,86	242,94	67,41	1,71
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
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	5,25	5,12	32,97	198,97	0,15	2,34	1,37	0,35	140,86	197,19	50,59	0,77
ТТК-268н	Компот "Фруктово-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
Ср, 07 мая 25			34,76	12,01	95,19	627,92	0,21	4,66	14,37	0,84	280,72	383,76	67,88	5,09
Завтрак			34,76	12,01	95,19	627,92	0,21	4,66	14,37	0,84	280,72	383,76	67,88	5,09
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	133	0,53	0,53	11,97	54,8	0,04	0,07	13,3	0,27	22,21	14,63	10,64	2,66
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
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"	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
Итого			54,28	33,61	229,01	1 435,81	0,61	10,6	17,92	1,35	655,8	854,94	188,63	8,96

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 3 дней		54,28	33,61	229,01	1 435,81	0,61	10,6	17,92	1,35	655,8	854,94	188,63	8,96
В среднем в день:		18,09	11,20	76,34	478,60	0,20	3,53	5,97	0,45	218,60	284,98	62,88	2,99