

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г.
Набережные Челны с 06.10.2025г. по 10.10.2025 г.**

**Стоимость питания
54,13руб./день;**

Категория питания: первый завтрак

26,48 школы

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккап	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углев оды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 06 октября 25			15,91	11,77	74,93	469,31	0,17	2,66	1,47	0,86	173,85	247,65	41,07	2,93
Завтрак			15,91	11,77	74,93	469,31	0,17	2,66	1,47	0,86	173,85	247,65	41,07	2,93
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 манная (жидкая) с маслом	200/3	6,17	5,12	32,97	202,66	0,09	2,34	1,37	0,57	134,7	122,34	20,41	0,43
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
	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, 07 октября 25			30,54	41,62	52,15	705,36	0,22	4,42	2,11	1,12	398,38	541,18	65,48	4,96
Завтрак			30,54	41,62	52,15	705,36	0,22	4,42	2,11	1,12	398,38	541,18	65,48	4,96
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,19	6,65	14,98	140,55	0,05	0,05	0,07	0,04	115	90	16,35	0,49
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/3	19,26	26,45	2,91	326,71	0,13	2,16	0,74	0,97	160,82	348,08	26,63	3,93
ттк №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	200/18	6,09	8,52	34,26	238,1	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
Ср, 08 октября 25			10,9	6,12	68,83	374,06	0,3	2,65	15,66	0,91	172,37	288,75	86,83	4,81
Завтрак			10,9	6,12	68,83	374,06	0,3	2,65	15,66	0,91	172,37	288,75	86,83	4,81
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	118	0,47	0,47	10,62	48,62	0,04	0,06	11,8	0,24	19,71	12,98	9,44	2,36
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	7,99	5,33	37,51	230,02	0,21	2,23	1,31	0,62	138,78	243,44	62,99	1,47
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"	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
Чт, 09 октября 25			18,19	26,92	75,34	616,21	0,34	1,56	42,08	0,55	83,96	321,44	95,84	5,22
Завтрак			18,19	26,92	75,34	616,21	0,34	1,56	42,08	0,55	83,96	321,44	95,84	5,22
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,82	6,12	10,67	104,97	0,02	1,09	12,12	0,12	44,84	52,12	26,66	1,7
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стр.)	75/25	11,16	12,44	9,3	193,76	0,09	0,01	0,56	0,28	12,81	158,72	24,73	1,68
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	100	2,92	8,08	23,8	179,56	0,18	0,44	29,2	0,15	18,28	85,43	33,8	1,34
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"	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
Пт, 10 октября 25			18,47	20,05	80,8	577,56	0,26	3,87	1,41	0,67	207,73	335,65	66,45	4,68
Завтрак			18,47	20,05	80,8	577,56	0,26	3,87	1,41	0,67	207,73	335,65	66,45	4,68
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
ттк-475	Чай полусладкий с блинчиком со сгущённым молоком	200/63	4,4	9,57	26,06	207,95	0,09	0,05	0,1	0,00	42,75	83,15	24	1,8
	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			94,01	106,48	352,05	2 742,5	1,29	15,16	62,73	4,11	1 036,29	1 734,67	355,67	22,6

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		94,01	106,48	352,05	2 742,5	1,29	15,16	62,73	4,11	1 036,29	1 734,67	355,67	22,6
В среднем в день:		18,80	21,30	70,41	548,50	0,26	3,03	12,55	0,82	207,26	346,93	71,13	4,52