

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 07.11.2024г. по 08.11.2024 г.

**Стоимость питания
49,21руб./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 | | В1 | А | С | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| Чт, 07 ноября 24 | | | 11,28 | 12,4 | 59,97 | 396,67 | 0,22 | 3,67 | 15,52 | 0,45 | 291,13 | 277,07 | 67 | 4,87 |
| Завтрак | | | 11,28 | 12,4 | 59,97 | 396,67 | 0,22 | 3,67 | 15,52 | 0,45 | 291,13 | 277,07 | 67 | 4,87 |
| 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/5 | 3,79 | 5,27 | 14,98 | 122,5 | 0,05 | 0,02 | 0,04 | 0,02 | 63,5 | 59,1 | 13,52 | 0,53 |
| 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-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 | 200 | 0,2 | 0,05 | 5,06 | 21,5 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0,00 | 4,95 | 8,25 | 4,4 | 0,82 |
| Пт, 08 ноября 24 | | | 15,88 | 25,93 | 98,84 | 692,15 | 0,25 | 7,13 | 15,58 | 2,81 | 97,88 | 198,49 | 72,18 | 4,56 |
| Завтрак | | | 15,88 | 25,93 | 98,84 | 692,15 | 0,25 | 7,13 | 15,58 | 2,81 | 97,88 | 198,49 | 72,18 | 4,56 |
| 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-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 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,43 | 5,24 | 43,85 | 248,26 | 0,1 | 0,03 | 0,00 | 1,29 | 19,15 | 56,48 | 10,22 | 1,04 |
| 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 |
| | 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 | | | 27,16 | 38,33 | 158,81 | 1 088,82 | 0,47 | 10,8 | 31,1 | 3,26 | 389,01 | 475,56 | 139,18 | 9,43 |

| | 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 2 дней | | 27,16 | 38,33 | 158,81 | 1 088,82 | 0,47 | 10,8 | 31,1 | 3,26 | 389,01 | 475,56 | 139,18 | 9,43 |
| В среднем в день: | | 13,58 | 19,17 | 79,41 | 544,41 | 0,24 | 5,40 | 15,55 | 1,63 | 194,51 | 237,78 | 69,59 | 4,72 |