Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 09.11.2026г. по 13.11.2026 г.

Стоимость питания 56,3руб./день;

Категория питания: первый завтрак

26,48 школы

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 09 ноября 26			20,53	13,08	55,9	423,44	0,17	2,66	1,47	0,86	173,85	247,65	41,07	2,93
Завтрак			20,53	13,08	55,9	423,44	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	11,21	7,36	34,34	248,43	0,09	2,34	1,37	0,57	134,7	122,34	20,41	0,43
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
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	3,6	0,63	16,5	86,07	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Вт, 10 ноября 26			36,91	17,84	90,73	671,11	0,2	6,77	2,18	0,68	367,38	464,73	74,91	2,38
Завтрак			36,91	17,84	90,73	671,11	0,2	6,77	2,18	0,68	367,38	464,73	74,91	2,38
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-1019	Сырники "Домашние"из творога с повидлом	150/20	31,19	11,15	44,84	404,44	0,11	4,54	0,88	0,57	235,82	335,23	41,89	1,35
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкий с мармеладом	200/18	3,39	2,8	30,91	162,38	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
Ср, 11 ноября 26			13,48	8,41	82,53	459,75	0,3	2,33	11,6	0,82	177,09	287,65	85,79	4,46
Завтрак			13,48	8,41	82,53	459,75	0,3	2,33	11,6	0,82	177,09	287,65	85,79	4,46
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	102	0,51	0,51	11,73	53,55	0,03	0,05	10,2	0,2	17,03	11,22	8,16	2,04
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	9,89	7,57	38,26	260,75	0,21	2,23	1,31	0,62	138,78	243,44	62,99	1,47
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,8	0,06	17,63	74,26	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
Чт, 12 ноября 26			20,44	38,66	88,12	782,11	0,42	104,26	50,05	0,68	82,56	335,99	109,07	4,72
Завтрак			20,44	38,66	88,12	782,11	0,42	104,26	50,05	0,68	82,56	335,99	109,07	4,72
ТТК-1025	Салат "Радужный"	100	2,56	7,74	11,89	127,5	0,07	103,76	10,01	0,26	39,21	67,46	35	1,33
ТТК-85н	Биточки "Рябушка" с овощами (мекс.смесь)	75/25	11,21	18,73	15,46	275,19	0,12	0,04	10,64	0,27	19,98	158,53	29,8	1,57
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	100	4,38	11,91	29,2	241,5	0,18	0,44	29,2	0,15	15,34	84,83	33,62	1,32
ТТК-356н	Компот "Плодово-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, 13 ноября 26			17,64	22,32	79,83	590,86	0,14	3,65	1,48	0,42	250,73	233,69	46,94	2,51
Завтрак			17,64	22,32	79,83	590,86	0,14	3,65	1,48	0,42	250,73	233,69	46,94	2,51
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	8,4	11,37	17,65	206,56	0,05	0,05	0,07	0,04	115	90	16,35	0,49
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 печеньем сахарным	200/18	2,97	5,78	22,35	153,32	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Итого			109	100,31	397,11	2 927,27	1,23	119,67	66,78	3,46	1 051,61	1 569,71	357,78	17
		Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe

ИТОГО ЗА 5 дней		109	100,31	397,11	2 927,27	1,23	119,67	66,78	3,46	1 051,61	1 569,71	357,78	17
В среднем в день:		21,80	20,06	79,42	585,45	0,25	23,93	13,36	0,69	210,32	313,94	71,56	3,40