

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г.
Набережные Челны с 10.03.2026г. по 13.03.2026 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 ккап	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Вт, 10 марта 26			9,31	11,94	48,03	336,91	0,18	3,61	2,18	0,16	214,9	230,34	53,37	2,17
Завтрак			9,31	11,94	48,03	336,91	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	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
Ср, 11 марта 26			15,08	27,11	85,43	646,09	0,35	7,26	16,38	1,88	91,76	276,07	151,28	6,57
Завтрак			15,08	27,11	85,43	646,09	0,35	7,26	16,38	1,88	91,76	276,07	151,28	6,57
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,94	6,12	11,37	108,34	0,03	1,16	12,92	0,13	47,8	55,56	28,42	1,81
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
ТТК-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
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
Чт, 12 марта 26			34,72	11,97	94,2	623,38	0,21	4,65	13,27	0,81	278,88	382,55	67	4,87
Завтрак			34,72	11,97	94,2	623,38	0,21	4,65	13,27	0,81	278,88	382,55	67	4,87
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	122	0,49	0,49	10,98	50,26	0,04	0,06	12,2	0,24	20,37	13,42	9,76	2,44
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
Пт, 13 марта 26			14,19	10,52	71,29	436,67	0,17	4,5	6,44	0,77	172,36	259,27	45,94	3,06
Завтрак			14,19	10,52	71,29	436,67	0,17	4,5	6,44	0,77	172,36	259,27	45,94	3,06
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
ТТК261	Напиток "Фруктово-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
	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			73,3	61,54	298,95	2 043,05	0,91	20,02	38,27	3,62	757,9	1 148,23	317,59	16,67

	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
ИТОГО ЗА 4 дней		73,3	61,54	298,95	2 043,05	0,91	20,02	38,27	3,62	757,9	1 148,23	317,59	16,67
В среднем в день:		18,33	15,39	74,74	510,76	0,23	5,01	9,57	0,91	189,48	287,06	79,40	4,17