

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г.  
Набережные Челны с 12.01.2026г. по 16.01.2026 г.**

**Стоимость питания  
56,30руб./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	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Пн, 12 января 26</b>		13,91	15,99	70,02	479,69	0,18	3,64	2,25	0,2	320,9	293,94	59,2	2,17
	<b>Завтрак</b>		13,91	15,99	70,02	479,69	0,18	3,64	2,25	0,2	320,9	293,94	59,2	2,17
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
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 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
	<b>Вт, 13 января 26</b>		15,19	28,09	82,34	642,97	0,39	43,91	21,9	1,94	80,39	280,38	151,17	5,95
	<b>Завтрак</b>		15,19	28,09	82,34	642,97	0,39	43,91	21,9	1,94	80,39	280,38	151,17	5,95
ТТК-359н	Винегрет из овощей	100	2,05	7,1	8,28	105,22	0,07	37,81	18,44	0,19	36,43	59,87	28,31	1,19
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 "Плодово-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
	<b>Ср, 14 января 26</b>		34,63	11,88	92,22	614,32	0,2	4,64	11,07	0,77	275,21	380,13	65,24	4,43
	<b>Завтрак</b>		34,63	11,88	92,22	614,32	0,2	4,64	11,07	0,77	275,21	380,13	65,24	4,43
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
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
	<b>Чт, 15 января 26</b>		16,18	16,67	71,87	502,35	0,17	4,54	6,49	0,8	247,46	304,99	49,45	3,04
	<b>Завтрак</b>		16,18	16,67	71,87	502,35	0,17	4,54	6,49	0,8	247,46	304,99	49,45	3,04
ттк№369н	Кростини с сыром	42	4,27	6,42	15,49	136,87	0,05	0,04	0,05	0,03	82,9	70,62	14,01	0,46
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
TTK261	Напиток "Плодово-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
	<b>Пт, 16 января 26</b>		12,64	16,33	87,27	546,71	0,21	2,28	4,58	0,78	173,05	278,99	51,95	2,28
	<b>Завтрак</b>		12,64	16,33	87,27	546,71	0,21	2,28	4,58	0,78	173,05	278,99	51,95	2,28
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
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,34	6,66	39,73	248,25	0,16	2,19	1,28	0,76	155,9	242,58	36,07	0,92
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	2,97	5,78	32,56	194,17	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	<b>Итого</b>		92,55	88,96	403,72	2 786,04	1,15	59,01	46,29	4,49	1 097,01	1 538,43	377,01	17,87

	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
<b>ИТОГО ЗА 5 дней</b>		92,55	88,96	403,72	2 786,04	1,15	59,01	46,29	4,49	1 097,01	1 538,43	377,01	17,87
<b>В среднем в день:</b>		18,51	17,79	80,74	557,21	0,23	11,80	9,26	0,90	219,40	307,69	75,40	3,57