

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 ккап	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углев олы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 12 января 26			13,91	15,99	70,02	479,69	0,18	3,64	2,25	0,2	320,9	293,94	59,2	2,17
Завтрак			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
тتك-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
Вт, 13 января 26			15,19	28,09	82,34	642,97	0,39	43,91	21,9	1,94	80,39	280,38	151,17	5,95
Завтрак			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 "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
Ср, 14 января 26			34,63	11,88	92,22	614,32	0,2	4,64	11,07	0,77	275,21	380,13	65,24	4,43
Завтрак			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
тتك-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
Чт, 15 января 26			16,18	16,67	71,87	502,35	0,17	4,54	6,49	0,8	247,46	304,99	49,45	3,04
Завтрак			16,18	16,67	71,87	502,35	0,17	4,54	6,49	0,8	247,46	304,99	49,45	3,04
тتك№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
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
Пт, 16 января 26			12,64	16,33	87,27	546,71	0,21	2,28	4,58	0,78	173,05	278,99	51,95	2,28
Завтрак			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
Итого			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		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		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
В среднем в день:		18,51	17,79	80,74	557,21	0,23	11,80	9,26	0,90	219,40	307,69	75,40	3,57