

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г.
Набережные Челны с 13.10.2025г. по 17.10.2025 г.

Стоимость питания
54,13руб./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			
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пн, 13 октября 25			13,89	14,54	69,99	466,44	0,18	3,63	2,25	0,2	320,42	293,34	59,19	2,17
Завтрак			13,89	14,54	69,99	466,44	0,18	3,63	2,25	0,2	320,42	293,34	59,19	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 мультитизлаковая (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 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, 14 октября 25			14,88	31,06	79,58	657,42	0,39	66,58	15,07	1,93	64,35	268,02	146,84	5,56
Завтрак			14,88	31,06	79,58	657,42	0,39	66,58	15,07	1,93	64,35	268,02	146,84	5,56
ТТК-390	Салат " Веснушка "	100	1,74	10,07	5,52	119,67	0,07	60,48	11,61	0,18	20,39	47,51	23,98	0,8
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, 15 октября 25			34,76	12,01	95,1	627,5	0,21	4,66	14,27	0,83	280,55	383,65	67,8	5,07
Завтрак			34,76	12,01	95,1	627,5	0,21	4,66	14,27	0,83	280,55	383,65	67,8	5,07
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	132	0,53	0,53	11,88	54,38	0,04	0,07	13,2	0,26	22,04	14,52	10,56	2,64
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
Чт, 16 октября 25			14,24	14,14	71,36	469,77	0,17	4,52	6,44	0,77	173,56	260,77	45,96	3,07
Завтрак			14,24	14,14	71,36	469,77	0,17	4,52	6,44	0,77	173,56	260,77	45,96	3,07
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
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, 17 октября 25			12,57	11,26	87,17	500,37	0,21	2,25	4,58	0,78	171,37	276,89	51,92	2,26
Завтрак			12,57	11,26	87,17	500,37	0,21	2,25	4,58	0,78	171,37	276,89	51,92	2,26
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	7,32	5,21	39,7	235,01	0,16	2,18	1,28	0,76	155,42	241,98	36,06	0,91
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
	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			90,34	83,01	403,2	2 721,5	1,16	81,64	42,61	4,51	1 010,25	1 482,67	371,71	18,13

	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		90,34	83,01	403,2	2 721,5	1,16	81,64	42,61	4,51	1 010,25	1 482,67	371,71	18,13
В среднем в день:		18,07	16,60	80,64	544,30	0,23	16,33	8,52	0,90	202,05	296,53	74,34	3,63