

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 17.03.2025г. по 21.03.2025 г.

**Стоимость питания
54,13руб./день;**

26,37,48 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 оды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 17 марта 25			11,94	12,59	65,21	421,99	0,18	3,58	2,18	0,16	213,22	228,24	53,34	2,16
Завтрак			11,94	12,59	65,21	421,99	0,18	3,58	2,18	0,16	213,22	228,24	53,34	2,16
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (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 печеньем сахарным	200/18	2,9	5,77	22,34	152,93	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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
Вт, 18 марта 25			15,36	28,06	82,68	644,76	0,39	47,68	23,45	1,94	82,79	284,53	153,44	6,03
Завтрак			15,36	28,06	82,68	644,76	0,39	47,68	23,45	1,94	82,79	284,53	153,44	6,03
ТТК-359н	Винегрет из овощей (без лука)	100	2,16	7,79	8,53	112,87	0,07	41,55	19,99	0,19	37,32	62,13	30,55	1,26
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
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59	2,95
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, 19 марта 25			34,75	12,05	94,4	625,03	0,2	4,66	13,73	1,68	279,39	393,12	71,7	5,41
Завтрак			34,75	12,05	94,4	625,03	0,2	4,66	13,73	1,68	279,39	393,12	71,7	5,41
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	125	0,5	0,5	11,25	51,5	0,04	0,06	12,5	0,25	20,88	13,75	10	2,5
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	0,78	0,13	17,55	74,47	0,00	0,06	0,25	0,86	13,48	18,33	8,6	0,95
	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, 20 марта 25			15,7	15,52	71,36	487,98	0,17	4,52	6,48	0,79	228,06	293,47	48,96	3,11
Завтрак			15,7	15,52	71,36	487,98	0,17	4,52	6,48	0,79	228,06	293,47	48,96	3,11
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,79	5,27	14,98	122,5	0,05	0,02	0,04	0,02	63,5	59,1	13,52	0,53
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, 21 марта 25			11,63	8,28	91,91	488,7	0,21	2,26	4,58	0,78	171,85	277,49	51,93	2,27
Завтрак			11,63	8,28	91,91	488,7	0,21	2,26	4,58	0,78	171,85	277,49	51,93	2,27
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 пряником в ассортименте	200/7/30	2,01	1,35	37,27	169,26	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			89,38	76,5	405,56	2 668,46	1,15	62,7	50,42	5,35	975,31	1 476,85	379,37	18,98

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		89,38	76,5	405,56	2 668,46	1,15	62,7	50,42	5,35	975,31	1 476,85	379,37	18,98
В среднем в день:		17,88	15,30	81,11	533,69	0,23	12,54	10,08	1,07	195,06	295,37	75,87	3,80