

**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
<b>Пн, 17 марта 25</b>			11,94	12,59	65,21	421,99	0,18	3,58	2,18	0,16	213,22	228,24	53,34	2,16
<b>Завтрак</b>			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
<b>Вт, 18 марта 25</b>			15,36	28,06	82,68	644,76	0,39	47,68	23,45	1,94	82,79	284,53	153,44	6,03
<b>Завтрак</b>			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
<b>Ср, 19 марта 25</b>			34,75	12,05	94,4	625,03	0,2	4,66	13,73	1,68	279,39	393,12	71,7	5,41
<b>Завтрак</b>			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
<b>Чт, 20 марта 25</b>			15,7	15,52	71,36	487,98	0,17	4,52	6,48	0,79	228,06	293,47	48,96	3,11
<b>Завтрак</b>			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
<b>Пт, 21 марта 25</b>			11,63	8,28	91,91	488,7	0,21	2,26	4,58	0,78	171,85	277,49	51,93	2,27
<b>Завтрак</b>			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
<b>Итого</b>			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
<b>ИТОГО ЗА 5 дней</b>		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
<b>В среднем в день:</b>		17,88	15,30	81,11	533,69	0,23	12,54	10,08	1,07	195,06	295,37	75,87	3,80