

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 18.05.2026г. по 22.05.2026 г.

**Стоимость питания
56,3руб./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 оды | | B1 | A | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Пн, 18 мая 26 | | | 15,43 | 22,54 | 69,51 | 542,69 | 0,27 | 3,62 | 2,23 | 0,19 | 326,12 | 348,86 | 76,45 | 3,12 |
| Завтрак | | | 15,43 | 22,54 | 69,51 | 542,69 | 0,27 | 3,62 | 2,23 | 0,19 | 326,12 | 348,86 | 76,45 | 3,12 |
| 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 |
| 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 блинчиком со сгущённым молоком | 200/63 | 4,4 | 9,57 | 26,06 | 207,95 | 0,09 | 0,05 | 0,1 | 0,00 | 42,75 | 83,15 | 24 | 1,8 |
| Вт, 19 мая 26 | | | 15,73 | 35,1 | 81,59 | 705,2 | 0,42 | 80,65 | 18,43 | 2 | 69,09 | 285,83 | 154,47 | 5,8 |
| Завтрак | | | 15,73 | 35,1 | 81,59 | 705,2 | 0,42 | 80,65 | 18,43 | 2 | 69,09 | 285,83 | 154,47 | 5,8 |
| ТТК-528н | Салат "Сельский" | 100 | 2,59 | 14,11 | 7,53 | 167,45 | 0,1 | 74,55 | 14,97 | 0,25 | 25,13 | 65,32 | 31,61 | 1,04 |
| 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, 20 мая 26 | | | 34,67 | 11,92 | 93,12 | 618,44 | 0,2 | 4,65 | 12,07 | 0,79 | 276,88 | 381,23 | 66,04 | 4,63 |
| Завтрак | | | 34,67 | 11,92 | 93,12 | 618,44 | 0,2 | 4,65 | 12,07 | 0,79 | 276,88 | 381,23 | 66,04 | 4,63 |
| ТТК-495н | Десерт фруктовый Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 9,9 | 45,32 | 0,03 | 0,06 | 11 | 0,22 | 18,37 | 12,1 | 8,8 | 2,2 |
| 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 |
| Чт, 21 мая 26 | | | 14,19 | 10,52 | 71,29 | 436,67 | 0,17 | 4,5 | 6,44 | 0,77 | 172,36 | 259,27 | 45,94 | 3,06 |
| Завтрак | | | 14,19 | 10,52 | 71,29 | 436,67 | 0,17 | 4,5 | 6,44 | 0,77 | 172,36 | 259,27 | 45,94 | 3,06 |
| 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 |
| | 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 |
| Пт, 22 мая 26 | | | 12,62 | 14,88 | 87,24 | 533,47 | 0,21 | 2,27 | 4,58 | 0,78 | 172,57 | 278,39 | 51,94 | 2,27 |
| Завтрак | | | 12,62 | 14,88 | 87,24 | 533,47 | 0,21 | 2,27 | 4,58 | 0,78 | 172,57 | 278,39 | 51,94 | 2,27 |
| 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 | 200/3 | 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 |
| Итого | | | 92,64 | 94,96 | 402,75 | 2 836,47 | 1,27 | 95,69 | 43,75 | 4,53 | 1 017,02 | 1 553,58 | 394,84 | 18,88 |

| | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|-----------------|----------------------|-------|----------|----------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|----------|--------|-------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | А | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ИТОГО ЗА 5 дней | | 92,64 | 94,96 | 402,75 | 2 836,47 | 1,27 | 95,69 | 43,75 | 4,53 | 1 017,02 | 1 553,58 | 394,84 | 18,88 |
| В среднем в день: | | 18,53 | 18,99 | 80,55 | 567,29 | 0,25 | 19,14 | 8,75 | 0,91 | 203,40 | 310,72 | 78,97 | 3,78 |