

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 24.11.2025г. по 28.11.2025 г.

Стоимость питания
54,13руб./день;

Категория питания: первый завтрак

26,48 школы

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пн, 24 ноября 25			14,17	10,48	52,94	362,79	0,17	2,66	1,47	0,86	173,85	247,65	41,07	2,93
Завтрак			14,17	10,48	52,94	362,79	0,17	2,66	1,47	0,86	173,85	247,65	41,07	2,93
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 манная (жидкая) с маслом	200/3	6,17	5,12	32,97	202,66	0,09	2,34	1,37	0,57	134,7	122,34	20,41	0,43
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	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, 25 ноября 25			30,54	41,62	52,15	705,36	0,22	4,42	2,11	1,12	398,38	541,18	65,48	4,96
Завтрак			30,54	41,62	52,15	705,36	0,22	4,42	2,11	1,12	398,38	541,18	65,48	4,96
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
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/3	19,26	26,45	2,91	326,71	0,13	2,16	0,74	0,97	160,82	348,08	26,63	3,93
ттк №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	200/18	6,09	8,52	34,26	238,1	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
Ср, 26 ноября 25			10,87	6,09	68,02	370,35	0,29	2,64	14,76	0,89	170,86	287,76	86,11	4,63
Завтрак			10,87	6,09	68,02	370,35	0,29	2,64	14,76	0,89	170,86	287,76	86,11	4,63
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	109	0,44	0,44	9,81	44,91	0,03	0,05	10,9	0,22	18,2	11,99	8,72	2,18
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	7,99	5,33	37,51	230,02	0,21	2,23	1,31	0,62	138,78	243,44	62,99	1,47
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9	0,5
	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, 27 ноября 25			18,33	30,07	79,76	662,84	0,41	104,24	39,41	0,59	78,72	324,66	104,41	4,53
Завтрак			18,33	30,07	79,76	662,84	0,41	104,24	39,41	0,59	78,72	324,66	104,41	4,53
ТТК-1025	Салат "Радужный"	100	2,56	5,19	11,19	101,68	0,07	103,76	10,01	0,26	39,21	67,46	35	1,33
ТТК-85н	Биточки "Рябушка" с овощами (фасоль стр)	75/25	10,56	16,52	13,2	243,68	0,11	0,02	0,00	0,18	13,2	146,6	24,96	1,36
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	100	2,92	8,08	23,8	179,56	0,18	0,44	29,2	0,15	18,28	85,43	33,8	1,34
ТТК-356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,02	0,2	0,00	0,23	0,27	0,15	0,02
	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, 28 ноября 25			21,38	26,43	80,87	646,92	0,26	3,92	1,48	0,71	314,93	400,75	72,3	4,69
Завтрак			21,38	26,43	80,87	646,92	0,26	3,92	1,48	0,71	314,93	400,75	72,3	4,69
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
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
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
Итого			95,29	114,69	333,74	2 748,26	1,35	117,88	59,23	4,17	1 136,74	1 802	369,37	21,74

	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
ИТОГО ЗА 5 дней		95,29	114,69	333,74	2 748,26	1,35	117,88	59,23	4,17	1 136,74	1 802	369,37	21,74
В среднем в день:		19,06	22,94	66,75	549,65	0,27	23,58	11,85	0,83	227,35	360,40	73,87	4,35