**Примерное недельное меню рационов питания детей, обучающихся по программам основного общего, и (или) среднего образования, в образовательных организациях г. Набережные Челны с 09.11.2026г. по 13.11.2026 г.**

**Стоимость питания 170руб./день;**

Категория питания: двухразовое питание

Православная гимназия

| № НД | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | A | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Пн, 09 ноября 26** | | | 51,77 | 59,73 | 173,52 | 1 438,74 | 0,53 | 24,69 | 37,51 | 2,5 | 597,62 | 654,3 | 170,95 | 5,69 |
| **Завтрак** | | | 13,02 | 14,64 | 53,49 | 397,85 | 0,25 | 4,59 | 2,71 | 0,73 | 326,52 | 350,19 | 87,04 | 2,1 |
| 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 20/5/5 | 3 | 5,18 | 10,01 | 98,69 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 59,4 | 49,9 | 9,94 | 0,33 |
| 311/04 | Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом | 200/3 | 6,63 | 6,66 | 26,5 | 192,5 | 0,18 | 2,34 | 1,37 | 0,6 | 144,56 | 197,19 | 54,6 | 1,23 |
| ТТК-198н | Какао с молоком полусладкое | 200 | 3,39 | 2,8 | 16,98 | 106,66 | 0,04 | 2,21 | 1,3 | 0,11 | 122,56 | 103,1 | 22,5 | 0,54 |
| **Обед** | | | 38,75 | 45,09 | 120,03 | 1 040,89 | 0,28 | 20,1 | 34,8 | 1,77 | 271,1 | 304,11 | 83,91 | 3,59 |
| ТТК-357н | Салат "Капуста квашеная" (б/лука) | 100 | 1,8 | 8,39 | 8,55 | 116,9 | 0,02 | 0,00 | 30 | 0,1 | 48 | 31 | 16 | 0,6 |
| 149/04 | Суп с крупой (рис) с цыплятами | 250/25 | 15,99 | 17,02 | 20,08 | 297,52 | 0,08 | 20,01 | 1,5 | 0,22 | 15,32 | 77,84 | 28,47 | 0,58 |
| ттк №358н | Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.к) | 75/25 | 11,12 | 13,16 | 9,91 | 202,51 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,15 | 172,17 | 113,19 | 16,63 | 0,15 |
| ТТК - 181а | Макароны отварные | 180 | 6,36 | 5,95 | 43,7 | 253,74 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 1,28 | 22,26 | 55,47 | 10,45 | 1,07 |
| 686/04 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,34 | 0,07 | 15,29 | 63,16 | 0,00 | 0,07 | 3,3 | 0,02 | 8,15 | 10,01 | 5,36 | 0,87 |
| | Печенье сахарное "Трио" 0,065 | 65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,2 | 16,6 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 29 | 1,62 | 0,32 | 12,56 | 59,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого стоимость питания в день** | | 170 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Вт, 10 ноября 26** | | | 74,52 | 50,39 | 167,93 | 1 423,37 | 2,09 | 4,52 | 52,1 | 1,82 | 272,58 | 764,19 | 238,94 | 14,01 |
| **Завтрак** | | | 14,79 | 11,28 | 66,4 | 426,33 | 0,27 | 2,67 | 1,41 | 0,51 | 170,13 | 302,05 | 64,55 | 3,54 |
| 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 пшенная с маслом | 200/3 | 7,55 | 6,01 | 37,47 | 234,22 | 0,21 | 2,35 | 1,31 | 0,22 | 133,58 | 185,04 | 47,39 | 1,2 |
| ТТК-475 | Чай полусладкий с мармеладом | 200/18 | 0,2 | 0,05 | 18,99 | 77,21 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0,00 | 4,95 | 8,25 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,2 | 16,6 | 7 | 0,32 |
| **Обед** | | | 59,73 | 39,11 | 101,53 | 997,04 | 1,82 | 1,85 | 50,69 | 1,31 | 102,45 | 462,14 | 174,39 | 10,47 |
| ТТК-495н | Десерт фруктовый Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9 | 41,2 | 0,03 | 0,05 | 10 | 0,2 | 16,7 | 11 | 8 | 2 |
| **ТУ-10.85.19-033-00419779-2017** | **Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинск.со сметан** | 250/25/5 | 25,6 | 25 | 24,5 | 425,4 | 1,54 | 0,54 | 14,16 | 0,39 | 43,73 | 184,23 | 43,07 | 5,45 |
| ттк №-819 | Жаркое из мякоти птицы | 50/150 | 30,09 | 13,19 | 26,1 | 343,46 | 0,22 | 1,24 | 26,5 | 0,72 | 28,57 | 247,34 | 114,86 | 2,65 |
| ТТК-257н | Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,02 | 19,43 | 79,92 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 8,25 | 2,97 | 1,46 | 0,05 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,2 | 16,6 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 29 | 1,62 | 0,32 | 12,56 | 59,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого стоимость питания в день** | | 170 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Ср, 11 ноября 26** | | | 52,37 | 60,23 | 211,69 | 1 598,26 | 0,96 | 1,27 | 70,51 | 1,62 | 202,55 | 730,97 | 214,47 | 9,41 |
| **Завтрак** | | | 5,02 | 13,69 | 54,24 | 360,23 | 0,05 | 0,02 | 6,72 | 0,63 | 23,27 | 42,41 | 17,8 | 2,81 |
| ТТК-530н | Каша гречневая с нутом "Павловская"(вязкая) с масл | 180/5 | 1,72 | 7,35 | 7,14 | 101,59 | 0,02 | 0,02 | 5,76 | 0,63 | 14,71 | 21,49 | 9,36 | 2,39 |
| ТТК-272н | Кисель из концентрата полусладкий | 200 | 0,1 | 0,00 | 21,48 | 86,3 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 0,00 | 3,36 | 4,32 | 1,44 | 0,1 |
| | Кекс для детск.питания | 28 | 1,68 | 6,16 | 15,68 | 124,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,2 | 16,6 | 7 | 0,32 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | | | 47,35 | 46,54 | 157,45 | 1 238,03 | 0,91 | 1,25 | 63,79 | 0,99 | 179,28 | 688,56 | 196,67 | 6,6 |
| ТТК 994 | Салат "Пёстрый" | 100 | 3,82 | 6,5 | 16,97 | 141,66 | 0,09 | 0,62 | 10,05 | 0,2 | 51,87 | 93,7 | 30,3 | 2,27 |
| **ТУ 9165-033-00419779-12** | **Рассольник Ленинградский с цыплятами смет.** | 250/25/5 | 16,57 | 18,97 | 17,75 | 308,01 | 0,5 | 0,53 | 27,52 | 0,01 | 36,9 | 207,55 | 33,45 | 1,16 |
| ТТК-89н | Биточки рыбные "Морячка" с овощами (мекс.смесь) | 75/25 | 17,85 | 15,35 | 13,44 | 263,32 | 0,05 | 0,05 | 12,02 | 0,27 | 22,54 | 121,51 | 39,12 | 0,86 |
| 316/10 | Рис припущенный | 180 | 4,56 | 5,21 | 45,71 | 247,99 | 0,22 | 0,03 | 0,00 | 0,51 | 28,54 | 212,93 | 74,65 | 1,37 |
| ТТК-356н | Компот "Плодово-ягодный" ассорти | 200 | 0,01 | 0,01 | 16,68 | 66,79 | 0,00 | 0,02 | 0,2 | 0,00 | 0,23 | 0,27 | 0,15 | 0,02 |
| | Сок 0,2 | 200 | 1,4 | 0,00 | 24,4 | 103,2 | 0,02 | 0,00 | 14 | 0,00 | 34 | 36 | 12 | 0,6 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,2 | 16,6 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 29 | 1,62 | 0,32 | 12,56 | 59,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого стоимость питания в день** | | 170 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Чт, 12 ноября 26** | | | 27,23 | 34,78 | 187,37 | 1 171,51 | 0,5 | 10,24 | 52,06 | 1,94 | 298,35 | 546,77 | 127,76 | 12,47 |
| **Завтрак** | | | 9,66 | 10,66 | 75,49 | 436,59 | 0,13 | 3,59 | 1,4 | 0,38 | 149,45 | 160,12 | 37,33 | 1,99 |
| 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-253к | Чай "Витаминный"полусл. с шоколадом Сказка молочный | 200/15 | 1,87 | 5,31 | 25,72 | 158,15 | 0,01 | 0,04 | 0,09 | 0,00 | 13,47 | 8,08 | 4,14 | 0,47 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,2 | 16,6 | 7 | 0,32 |
| **Обед** | | | 17,57 | 24,12 | 111,88 | 734,92 | 0,37 | 6,65 | 50,66 | 1,56 | 148,9 | 386,65 | 90,43 | 10,48 |
| ТТК-495н | Десерт фруктовый Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 11,5 | 52,5 | 0,03 | 0,05 | 10 | 0,2 | 16,7 | 11 | 8 | 2 |
| **ТУ-10.85.19-033-00419779-2017** | **Борщ с капустой и картофелем со сметаной** | 250/5 | 2,63 | 6 | 15,43 | 126,24 | 0,1 | 0,53 | 31,27 | 0,01 | 79,4 | 118,05 | 30,45 | 6,01 |
| ТТК №550н | Митболы из говядины в соусе томатном | 2/30/50 | 7,23 | 12,03 | 12,7 | 188,02 | 0,09 | 6,01 | 2,99 | 0,74 | 7,4 | 102,58 | 23,6 | 1,33 |
| 510/04 | Каша ячневая вязкая | 180 | 3,93 | 5,07 | 25,32 | 162,65 | 0,11 | 0,03 | 0,00 | 0,58 | 33,8 | 134,9 | 19,46 | 0,72 |
| ТТК-950 | Напиток "Лимонный" | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 98,45 | 0,01 | 0,03 | 6,4 | 0,03 | 6,4 | 3,52 | 1,92 | 0,1 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,2 | 16,6 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 29 | 1,62 | 0,32 | 12,56 | 59,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого стоимость питания в день** | | 170 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Пт, 13 ноября 26** | | | 44,04 | 89,72 | 237,19 | 1 932,29 | 1,48 | 219,83 | 87,96 | 2,03 | 159,7 | 653,96 | 247,72 | 10,94 |
| **Завтрак** | | | 8,63 | 31,11 | 99,72 | 713,42 | 0,3 | 86,87 | 5,47 | 0,7 | 78,07 | 285,87 | 111,2 | 3,53 |
| ТТК-988 | Плов "Восточная сказка" | 200 | 6,84 | 30,87 | 74,5 | 603,23 | 0,27 | 86,8 | 2,17 | 0,68 | 64,72 | 259,26 | 98,84 | 2,34 |
| 686/04 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,27 | 0,06 | 15,28 | 62,73 | 0,00 | 0,07 | 3,3 | 0,02 | 8,15 | 10,01 | 5,36 | 0,87 |
| | Соломка "Тимашевская" сладкая 40гПокупн) | 40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,2 | 16,6 | 7 | 0,32 |
| **Обед** | | | 35,41 | 58,61 | 137,47 | 1 218,87 | 1,18 | 132,96 | 82,49 | 1,33 | 81,63 | 368,09 | 136,52 | 7,41 |
| ТТК-66 | Салат " Солнышко" | 100 | 1 | 15,31 | 13,84 | 197,13 | 0,05 | 132,01 | 6,16 | 0,32 | 22,6 | 39,45 | 27,37 | 1,03 |
| **ТУ-10.85.19-033-00419779-2017** | **Суп "Гречишное зернышко" с цыпл** | 250/25 | 10,62 | 10,73 | 5,75 | 162,05 | 0,78 | 0,13 | 21,89 | 0,1 | 17,98 | 148,7 | 36,83 | 3,27 |
| ТТК 491н | Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(кукур.кон) | 2/40/20 | 12,26 | 10,55 | 23,43 | 237,66 | 0,00 | 0,00 | 1,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК 11н | Картофель "По-деревенски" | 180 | 7,88 | 21,44 | 52,56 | 434,7 | 0,32 | 0,79 | 52,56 | 0,26 | 27,6 | 152,69 | 60,52 | 2,38 |
| ТТК-258к | Напиток "Плодово-ягодный" из урюка | 200 | 0,51 | 0,08 | 19,39 | 80,27 | 0,00 | 0,03 | 0,15 | 0,65 | 8,25 | 10,65 | 4,8 | 0,41 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,2 | 16,6 | 7 | 0,32 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 29 | 1,62 | 0,32 | 12,56 | 59,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого стоимость питания в день** | | 170 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | | 249,93 | 294,85 | 977,7 | 7 564,17 | 5,56 | 260,55 | 300,14 | 9,91 | 1 530,8 | 3 350,19 | 999,84 | 52,52 |
| | | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |

| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | A | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ИТОГО ЗА 5 дней** | | 249,93 | 294,85 | 977,7 | 7 564,17 | 5,56 | 260,55 | 300,14 | 9,91 | 1 530,8 | 3 350,19 | 999,84 | 52,52 |
| **В среднем в день:** | | 49,99 | 58,97 | 195,54 | 1 512,83 | 1,11 | 52,11 | 60,03 | 1,98 | 306,16 | 670,04 | 199,97 | 10,50 |