

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 12.01.2026г. по 17.01.2026 г.

1гр. 1,12,20,64 2гр.39,39ф,14 3гр.46,78,76,48 4гр.32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,36,62 7гр.89,30,41,прав.гимн. 8гр.13,25,22,26
9гр.31,86,35 0гр.58,58ф,67,2 31гр.81,7,8 32гр.52,37,33

**Стоимость питания
134,06руб./день;**

Категория питания: бесплатное горячее питание + дополнительное питание

1 группа

| № НД | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|----------|----------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Белк и | Жиры | Углеводы | | B1 | A | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Пн, 12 января 26 | | 31,36 | 33,31 | 138,19 | 977,94 | 0,37 | 21,54 | 24,85 | 1,48 | 114,27 | 440,68 | 92 | 5,51 |
| | Завтрак | | 17,86 | 20,27 | 70,64 | 536,36 | 0,25 | 0,05 | 19,41 | 1 | 78,92 | 318,13 | 61,19 | 3,24 |
| ТТК-357н | Салат "Капуста квашеная" (б/лук) | 60 | 1,08 | 3,33 | 5,13 | 54,8 | 0,01 | 0,00 | 18 | 0,06 | 28,8 | 18,6 | 9,6 | 0,36 |
| ттк№-202н | Котлеты "Крестьянские" с овощами (орош.зел.) | 75/15 | 11,21 | 12,43 | 12,84 | 208,1 | 0,1 | 0,01 | 1,21 | 0,46 | 13,93 | 161,94 | 24,72 | 1,78 |
| 510/04 | Каша ячневая вязкая | 150 | 3,28 | 4,23 | 21,1 | 135,54 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,48 | 28,16 | 112,42 | 16,22 | 0,6 |
| ТТК-356н | Компот "Плодово-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" | 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 |
| | Доп. питание | | 13,5 | 13,04 | 67,55 | 441,58 | 0,12 | 21,49 | 5,44 | 0,48 | 35,35 | 122,55 | 30,81 | 2,27 |
| 148/2004 | Суп лапша домашняя с цып | 250/25 | 7,81 | 7,06 | 13,56 | 149,08 | 0,07 | 21,42 | 2,14 | 0,46 | 19,4 | 87,64 | 14,95 | 0,92 |
| 686/04 | Чай с лимоном с шокол."Сказка" | 200/7/15 | 1,38 | 5,31 | 23,38 | 146,82 | 0,00 | 0,07 | 3,3 | 0,02 | 8,15 | 10,01 | 5,36 | 0,87 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 1/36,25 | 2,03 | 0,4 | 15,7 | 74,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 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 стоимость питания в день | | 134,06 руб. | | | | | | | | | | | |
| | Вт, 13 января 26 | | 28,13 | 27,74 | 141,5 | 928,08 | 0,8 | 4,15 | 42,65 | 0,82 | 381,85 | 630,58 | 128,2 | 6,53 |
| | Завтрак | | 14,49 | 15,32 | 72,15 | 484,37 | 0,19 | 3,61 | 14,49 | 0,43 | 317,07 | 282,6 | 62,83 | 3,75 |
| 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 |
| 7/10 | Сыр российский (порц) | 10 | 2,86 | 2,76 | 0,00 | 36,25 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 0,04 | 106 | 63,6 | 5,83 | 0,00 |
| ТТК-360н | Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом | 180/3 | 6,09 | 6,12 | 25,17 | 180,07 | 0,11 | 3,18 | 1,87 | 0,14 | 180,5 | 175,68 | 34,6 | 0,77 |
| ттк№253н | Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным | 200/18 | 2,86 | 5,77 | 23,07 | 155,66 | 0,00 | 0,35 | 2,55 | 0,05 | 6,07 | 7,42 | 3,9 | 0,5 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 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 |
| | Доп. питание | | 13,64 | 12,42 | 69,35 | 443,71 | 0,61 | 0,54 | 28,16 | 0,39 | 64,78 | 347,98 | 65,37 | 2,78 |
| ТУ 10.85.19-033-00419779-2017 | Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной | 250/25/5 | 9,33 | 11,75 | 18,08 | 215,39 | 0,54 | 0,54 | 28,16 | 0,39 | 44,98 | 303,73 | 48,57 | 1,85 |
| ТТК-268н | Компот "Плодово-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 "Дарницкий" | 1/36,25 | 2,03 | 0,4 | 15,7 | 74,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 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 стоимость питания в день | | 134,06 руб. | | | | | | | | | | | |
| | Ср, 14 января 26 | | 49,15 | 32,89 | 158,42 | 1 126,24 | 0,55 | 88,24 | 45,15 | 2,75 | 157,8 | 511,8 | 201,1 | 11,09 |
| | Завтрак | | 32,29 | 16 | 82,25 | 602,16 | 0,25 | 88,14 | 5,05 | 2,55 | 65,55 | 282,75 | 128,6 | 3,96 |
| ттк-66 | Салат " Солнышко" | 60 | 0,58 | 6,1 | 7,87 | 88,73 | 0,03 | 79,21 | 3,7 | 0,19 | 13,56 | 23,67 | 16,42 | 0,62 |
| ТТК-53к | Мякоть птицы тушеная в соусе | 50/50 | 23,62 | 4,59 | 3,68 | 150,56 | 0,08 | 8,9 | 1,2 | 0,64 | 17,39 | 177,31 | 88,17 | 1,56 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|----------|-------------|-------|--------|----------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| ТТК - 181а | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,96 | 36,41 | 211,45 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,07 | 18,55 | 46,22 | 8,71 | 0,89 |
| ТТК-258к | Напиток "Плодово-ягодный" из урюка | 200 | 0,51 | 0,08 | 19,38 | 80,23 | 0,00 | 0,03 | 0,15 | 0,65 | 8,25 | 10,65 | 4,8 | 0,41 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 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 |
| | Доп. питание | | 16,86 | 16,89 | 76,17 | 524,08 | 0,3 | 0,1 | 40,1 | 0,2 | 92,25 | 229,05 | 72,5 | 7,13 |
| 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 картофельный с бобовыми | 250 | 7,75 | 6,25 | 10,5 | 129,25 | 0,13 | 0,00 | 30 | 0,00 | 25 | 110 | 30 | 2,85 |
| 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 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 1/36,25 | 2,03 | 0,4 | 15,7 | 74,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 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 стоимость питания в день | | 134,06 руб. | | | | | | | | | | | |
| | Чт, 15 января 26 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | 33,16 | 24,33 | 143,79 | 926,69 | 0,55 | 26,23 | 105,31 | 1,21 | 183,89 | 617,47 | 173,15 | 11,77 |
| ТТК-495н | Десерт фруктовый Апельсин | 110 | 0,99 | 0,00 | 9,24 | 40,92 | 0,04 | 0,00 | 66 | 0,24 | 37,4 | 25,3 | 14,3 | 0,33 |
| ттк-№398н | Плов Азиатский | 40/160 | 16,67 | 10,92 | 41,26 | 330 | 0,27 | 25,6 | 3,9 | 0,56 | 35,03 | 317,86 | 86,77 | 2,89 |
| 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 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 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 |
| | Доп. питание | | 12,95 | 13,08 | 63,1 | 421,85 | 0,19 | 0,56 | 32,11 | 0,39 | 95,51 | 239,4 | 56,22 | 7,2 |
| ТУ-10.85.19-033-00419779-2017 | Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной | 250/25/5 | 8,63 | 12,4 | 15,83 | 209,44 | 0,14 | 0,54 | 31,91 | 0,39 | 87,48 | 214,23 | 45,57 | 6,7 |
| ТТК-356н | Компот "Плодово-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 "Дарницкий" | 1/36,25 | 2,03 | 0,4 | 15,7 | 74,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 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 стоимость питания в день | | 134,06 руб. | | | | | | | | | | | |
| | Пт, 16 января 26 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | 31,76 | 40,43 | 153,06 | 1 103,25 | 0,38 | 2,41 | 35,35 | 1,45 | 221,83 | 423,79 | 112,76 | 5,83 |
| 52/11 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,16 | 3,67 | 6,82 | 65 | 0,02 | 0,7 | 7,75 | 0,08 | 28,68 | 33,33 | 17,05 | 1,09 |
| ттк№-200н | Зразы "Любимые " с сыром с овощами (фасоль стр.) | 75/15 | 9,68 | 18,19 | 5,28 | 223,59 | 0,07 | 0,04 | 0,69 | 0,25 | 103,32 | 167,58 | 25,2 | 1,15 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 4,91 | 22,12 | 145,93 | 0,16 | 0,93 | 25,97 | 0,15 | 43,63 | 97,54 | 32,92 | 1,2 |
| 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" | 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 |
| | Доп. питание | | 14,83 | 13,37 | 84,5 | 517,62 | 0,08 | 0,72 | 0,91 | 0,97 | 30,15 | 97,47 | 25,63 | 1,86 |
| ТУ-10.85.19-033-00419779-2017 | Суп крестьянский с крупой и цыпл. смет | 250/25/5 | 8 | 11,28 | 14,35 | 190,94 | 0,03 | 0,66 | 0,66 | 0,11 | 8,88 | 54,25 | 6,53 | 0,43 |
| ттк№253н | Чай "Витаминный" полусл.с пряником | 200/30 | 2,52 | 1,42 | 39,54 | 181 | 0,00 | 0,06 | 0,25 | 0,86 | 13,47 | 18,32 | 8,6 | 0,95 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 1/36,25 | 2,03 | 0,4 | 15,7 | 74,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 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 стоимость питания в день | | 134,06 руб. | | | | | | | | | | | |
| | Сб, 17 января 26 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | 30,35 | 37 | 163,15 | 1 107,03 | 0,43 | 20,16 | 20,07 | 0,82 | 118,19 | 482,95 | 121,28 | 7,69 |
| TTK-495н | Десерт фруктовый Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9 | 41,2 | 0,03 | 0,05 | 10 | 0,2 | 16,7 | 11 | 8 | 2 |
| 392/11 | Пельмени мясные отварные с маслом | 180/3 | 15,01 | 27,15 | 31,68 | 431,12 | 0,17 | 0,01 | 1,43 | 0,00 | 47,54 | 233,17 | 42,37 | 2,42 |
| TTK-475 | Чай полусладкий с зефиром | 200/40 | 0,52 | 0,05 | 36,38 | 148,05 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 0,00 | 8,55 | 11,45 | 4,4 | 0,94 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 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 |
| | Доп. питание | | 12,14 | 9,13 | 71,18 | 415,47 | 0,18 | 20,05 | 8,54 | 0,62 | 37,6 | 202,43 | 56,01 | 1,85 |
| 149/04 | Суп с крупой (рис) с мясными фрикад. Останкинскими | 250/25 | 7,69 | 8,44 | 16,14 | 171,34 | 0,12 | 20,02 | 2,14 | 0,59 | 23,4 | 174,01 | 43,59 | 1,27 |
| TTK-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 "Дарницкий" | 1/36,25 | 2,03 | 0,4 | 15,7 | 74,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 стоимость питания в день | 134,06 руб. | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | 203,91 | 195,7 | 898,11 | 6 169,23 | 3,08 | 162,73 | 273,38 | 8,53 | 1 177,83 | 3 107,27 | 828,49 | 48,42 | |

| | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энерг. ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------|--------|--------|------|--------------------------|----------|--------|-------|
| | | Белк и | Жиры | Углев оды | | B1 | A | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ИТОГО ЗА 6 дней | | 203,91 | 195,7 | 898,11 | 6 169,23 | 3,08 | 162,73 | 273,38 | 8,53 | 1 177,83 | 3 107,27 | 828,49 | 48,42 |
| В среднем в день: | | 33,99 | 32,62 | 149,69 | 1 028,21 | 0,51 | 27,12 | 45,56 | 1,42 | 196,31 | 517,88 | 138,08 | 8,07 |