

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 10.03.2026г. по 14.03.2026 г.

1гр.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55,24 5 гр.17,60,45 6 гр.42,42л,75 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61 9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,29,68

Стоимость питания
134,06руб./день;

Категория питания: завтрак + дополнительное питание

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Вт, 10 марта 26			28,47	33,1	131,07	936	0,34	21,55	24,29	1,13	261,47	390,46	105,22	4,09
Завтрак			14,97	20,06	63,52	494,42	0,22	0,06	18,85	0,65	226,12	267,91	74,41	1,82
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	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-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	75/15	9,29	12,32	3,85	163,42	0,05	0,02	0,65	0,33	174,03	116,56	16,66	0,26
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,31	4,13	22,97	138,28	0,11	0,02	0,00	0,26	15,26	107,58	37,5	0,7
ТТК-356н	Компот "Флодово-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.											
Ср, 11 марта 26			34,84	29,22	139,14	958,81	0,87	2,16	41,93	1,84	134,93	577,61	116,36	8,3
Завтрак			21,2	16,8	69,79	515,1	0,26	1,62	13,77	1,45	70,15	229,63	50,99	5,52
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
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	13,06	11,12	3,68	167,03	0,09	1,21	1,22	0,13	21,02	140,08	19,88	1,65
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-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"	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 "Флодово-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.											
Чт, 12 марта 26			36,07	32,65	159,9	1 077,66	0,56	1,45	75,73	1,17	196,17	419,35	139,42	10,86
Завтрак			19,21	15,76	83,73	553,58	0,26	1,35	35,63	0,97	103,92	190,3	66,92	3,73
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	60	2,31	2,66	9,99	73,16	0,05	0,39	6,28	0,12	31,17	57,14	18,68	1,39
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(кукур.зам)	2/40/10	10,8	7,84	17,33	183,07	0,00	0,00	3,23	0,05	13,07	0,07	0,02	0,25
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-258к	Напиток "Флодово-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
тتك-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.												
Пт, 13 марта 26			42,55	37,08	147,88	1 095,38	0,95	80,16	9,05	3,22	221,45	507,32	163,66	9,56
Завтрак			29,46	25	85,37	684,29	0,87	79,44	8,14	2,25	191,29	409,84	138,03	7,7
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,77	6,05	5,4	79,1	0,03	72	4,32	0,2	14,33	27,69	16,09	0,42
ТТК №550н	Митболы из говядины в соусе томатном	2/30/50	6,43	8,48	11,75	149,03	0,09	6,01	2,99	0,74	7,4	102,58	23,6	1,33
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	16,96	4,98	37,41	262,32	0,66	0,02	0,00	1,25	67,78	167,91	64,77	5,16
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
	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			13,09	12,08	62,51	411,09	0,08	0,72	0,91	0,97	30,16	97,48	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-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 "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, 14 марта 26			29,12	26,65	132,83	887,68	0,5	20,19	74,64	1,3	107,49	489,92	176,15	7,01
Завтрак			16,98	17,52	61,65	472,21	0,32	0,14	66,1	0,68	69,89	287,49	120,14	5,16
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
тتك№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (фасоль стр.)	75/15	8,92	11,85	7,65	172,91	0,07	0,02	0,00	0,15	11,35	120,19	17,97	1,08
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,35	24,79	165,69	0,16	0,07	0,00	0,29	8,39	108,85	72,97	2,45
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"	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
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 "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.												
Итого			171,05	158,7	710,82	4 955,53	3,22	125,51	225,64	8,66	921,51	2 384,66	700,81	39,82

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		171,05	158,7	710,82	4 955,53	3,22	125,51	225,64	8,66	921,51	2 384,66	700,81	39,82
В среднем в день:		34,21	31,74	142,16	991,11	0,64	25,10	45,13	1,73	184,30	476,93	140,16	7,96