

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 06.10.2025г. по 11.10.2025 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

Категория питания: бесплатное горячее питание + дополнительное питание

Стоимость питания
128,9руб./день;

1 группа

№ 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	
Пн, 06 октября 25			23,14	28,46	137,74	899,57	0,43	32,63	59,61	0,77	278,03	378,46	122,74	4,81	
Завтрак			14,89	19,82	63,78	493,03	0,23	12,21	32,21	0,58	243,34	265,62	75,62	2,28	
ТТК № 473	Салат " Зайка"	60	0,97	3,09	6,55	57,92	0,02	12,15	29,76	0,09	28,28	19,57	10,81	0,55	
ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.)	75/15	9,32	12,32	2,69	158,91	0,05	0,02	2,25	0,23	191,77	113,3	16,66	0,53	
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 "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"	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			8,25	8,64	73,96	406,54	0,2	20,42	27,4	0,19	34,69	112,84	47,12	2,53	
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	2,56	2,66	19,97	114,04	0,15	20,35	24,1	0,17	18,74	77,93	31,26	1,18	
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		128,9 руб.													
Вт, 07 октября 25			50,84	46,87	148,19	1 217,86	0,57	3,29	61,33	8,21	241,8	1 047,61	176,51	10,1	
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			29,64	30,07	78,4	702,76	0,31	1,67	47,56	6,76	171,65	817,98	125,52	4,58	
ТУ 9165-033-00419779-12	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	250/25/5	25,33	29,4	27,13	474,44	0,24	1,67	47,56	6,76	151,85	773,73	108,72	3,65	
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 "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		128,9 руб.													
Ср, 08 октября 25			28,54	23,22	169,63	1 001,63	0,81	1,6	71,71	1,19	145,57	414,92	112,81	7,1	
Завтрак			19,98	16,75	75,96	534,51	0,23	0,97	34,09	0,98	75,62	160,02	56,46	2,52	
ТТК-488н	Салат из св.огурцов	60	3,1	3,65	1,45	51,1	0,02	0,01	5,81	0,06	14,7	24,69	8,22	0,36	
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)	2/40/10	10,78	7,84	18,1	186,06	0,00	0,00	2,16	0,12	1,24	2,24	0,02	0,07	
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 "Фруктово-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			8,56	6,47	93,67	467,12	0,58	0,63	37,62	0,21	69,95	254,9	56,35	4,58
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	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,33	5,35	17,68	132,19	0,5	0,53	27,52	0,01	36,9	207,55	33,45	1,16
ТТК-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 "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		128,9 руб.												
Чт, 09 октября 25			47,8	29,92	168,78	1 135,53	0,4	5,63	46,87	1,02	375,07	615,48	117,55	11,78
Завтрак			34,85	16,84	105,68	713,68	0,21	5,07	14,76	0,63	279,56	376,08	61,33	4,58
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 - 521н	Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	150/20	30,16	14,82	44,5	432,03	0,13	4,95	1,46	0,41	246,91	330,17	37,47	1,23
686/04	Чай с лимоном с пряником в ассортименте	200/7/30	2,01	1,35	37,27	169,26	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 "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 "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		128,9 руб.												
Пт, 10 октября 25			49,35	40,05	161,85	1 205,24	1,79	122,83	28,84	3,24	269,56	680,65	219,36	13,36
Завтрак			29,44	19,01	86,94	636,58	0,87	122,64	6,7	2,28	192,51	413,83	143,83	7,68
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39	0,03	115,2	2,88	0,23	15,55	31,68	21,89	0,4
ТТК №550н	Митболы из говядины в соусе томатном	60/50	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			19,91	21,04	74,91	568,66	0,92	0,19	22,14	0,96	77,05	266,82	75,53	5,68
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-253н	Чай "Витаминный" полусл. с блинчиком со сгущ.молок	200/63	4,98	9,64	38,55	260,93	0,09	0,06	0,25	0,86	51,27	93,22	28,2	1,93
	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		128,9 руб.												
Сб, 11 октября 25			29,24	27,87	129,41	885,42	0,5	21	44,81	1,19	109,03	459,18	165,02	9,04
Завтрак			16,39	17,92	61,41	472,49	0,31	0,19	10,1	0,64	49,19	273,19	113,84	6,83
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№-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			12,85	9,95	68	412,93	0,19	20,81	34,71	0,55	59,84	185,99	51,18	2,21
135/04	Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинск.со сметан	250/25/5	8,4	9,26	12,96	168,8	0,13	20,78	28,31	0,52	45,64	157,57	38,76	1,63
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	128,9 руб.												
Итого		228,91	196,39	915,6	6 345,25	4,5	186,98	313,17	15,62	1 419,06	3 596,3	913,99	56,19

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		228,91	196,39	915,6	6 345,25	4,5	186,98	313,17	15,62	1 419,06	3 596,3	913,99	56,19
В среднем в день:		38,15	32,73	152,60	1 057,54	0,75	31,16	52,20	2,60	236,51	599,38	152,33	9,37