

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 07.11.2024г. по 09.11.2024 г.

1гр. 1,12,20,64 2гр.39,14 3гр.46,78,76,48 4гр.24,32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,62 7гр.89,30,41 8гр.13,25,22,26 9гр.35,86,31
0гр.58,58ф,67,2 31гр.81,7,8 32гр.52,37,33

**Стоимость питания
115,97руб./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	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Чт, 07 ноября 24			32,3	28,96	168,39	1 063,46	0,47	22,39	50,05	1,76	121,82	481,94	129,68	8,25
Завтрак			19,11	20,77	73,86	558,85	0,32	0,85	34,61	1,08	69,77	348,39	90,87	3,98
ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	0,85	3,64	5,21	57,02	0,01	0,14	28,27	0,05	23,72	14,83	7,6	0,29
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горош.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 пшеничная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,02	0,00	0,47	16,94	139,95	44,56	1,25
ТТК261	Напиток "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18
	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
Доп. питание			13,19	8,19	94,53	504,61	0,15	21,54	15,44	0,68	52,05	133,55	38,81	4,27
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
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 зефиром	200/7/40	0,67	0,06	41,36	168,65	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			115,97 руб.											
Пт, 08 ноября 24			45,67	44,63	187,35	1 333,77	0,58	3,8	58,9	7,33	436,25	1 111,69	204,46	8,32
Завтрак			12,84	8,81	92,9	502,3	0,29	2,12	11,31	0,57	268,35	310,09	83,79	4,15
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 голландск.(порц)	10	2,94	2,83	0,00	37,28	0,00	0,03	0,08	0,04	109	65,4	6	0,08
ТТК-270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	180/3	6,46	5,25	38,98	229,05	0,2	2	1,14	0,33	121,38	200,71	55,15	1,12
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	200/16	0,76	0,06	30,01	123,58	0,01	0,04	0,09	0,00	13,47	8,08	4,14	0,47
	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
Доп. питание			32,83	35,82	94,45	831,47	0,29	1,68	47,59	6,76	167,9	801,6	120,67	4,17
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-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофр. с печ. сахарн	200/18	3,19	5,75	36,71	211,35	0,00	0,01	0,03	0,00	8,25	2,97	1,45	0,04
	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			115,97 руб.											
Сб, 09 ноября 24			32,4	46,56	142,53	1 118,82	0,41	99,44	7,52	1,16	109,7	454,58	123,54	6,23
Завтрак			20,77	39,29	76,8	743,97	0,25	79,27	5,23	0,19	73,85	289,99	73,69	4,34
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
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

ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,9	5,77	22,34	152,93	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			11,63	7,27	65,73	374,85	0,16	20,17	2,29	0,97	35,85	164,59	49,85	1,89
149/04	Суп с крупой (рис) с цыплятами	250/25	6,81	6,52	15,74	148,94	0,11	20,14	2,14	0,32	19,8	129,04	34,55	1
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 "Дарницкий"	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"	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		115,97 руб.												
Итого			110,37	120,15	498,27	3 516,05	1,46	125,63	116,47	10,25	667,77	2 048,21	457,68	22,8

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО ЗА 3 дня		110,37	120,15	498,27	3 516,05	1,46	125,63	116,47	10,25	667,77	2 048,21	457,68	22,8
В среднем в день:		36,79	40,05	166,09	1 172,02	0,49	41,88	38,82	3,42	222,59	682,74	152,56	7,60