

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 17.03.2025г. по 21.03.2025 г.**

1гр. 1,12,20,64 2гр.39,14 3гр.46,78,76,48 4гр.24,32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,36,62 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  
123,56руб./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			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Пн, 17 марта 25</b>			32,73	33,47	141,44	997,88	0,44	21,54	24,85	1,47	103,05	468,21	120,34	6,16
<b>Завтрак</b>			19,23	20,43	73,89	556,3	0,32	0,05	19,41	0,99	67,7	345,66	89,53	3,89
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
тк№-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
ТТК-503	Напиток "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"	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
<b>Доп. питание</b>			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
<b>Итого стоимость питания в день</b>			123,56 руб.											
<b>Вт, 18 марта 25</b>			30,68	30,75	184,79	1 138,66	0,99	2,66	39,47	0,96	370,93	732,97	168,76	7,91
<b>Завтрак</b>			12,84	8,81	94,44	508,49	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
тк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	200/18	0,76	0,06	31,55	129,77	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
<b>Доп. питание</b>			17,84	21,94	90,35	630,17	0,7	0,54	28,16	0,39	102,58	422,88	84,97	3,76
<b>ТУ 10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной</b>	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 "Фруктово-ягодный" из изюма с блинч.co сг молоком	200/63	4,2	9,52	41,66	269,1	0,11	0,00	0,00	0,00	49,8	94,25	25,9	1,43
	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>			123,56 руб.											
<b>Ср, 19 марта 25</b>			49,81	26,79	132,76	971,36	1,12	9,57	40,99	2,99	121,3	533,16	196,6	11,13
<b>Завтрак</b>			33,4	13,02	81,94	578,53	0,25	9,46	9	2,42	70,27	295,33	127,83	4,29
тк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	60	1,69	3,12	7,5	64,86	0,03	0,53	7,65	0,06	26,55	37,87	16,13	1,02
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	36,47	211,69	0,09	0,00	0,00	1,07	10,28	44,6	8,23	0,82
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

<b>Доп. питание</b>			16,41	13,77	50,82	392,83	0,87	0,11	31,99	0,57	51,03	237,83	68,77	6,84
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
<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"</b>	250/25	11,5	12,65	6,15	184,45	0,79	0,01	21,89	0,37	21,58	193,68	45,87	3,54
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 "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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		123,56 руб.												
<b>Чт, 20 марта 25</b>			24,02	20,16	141,52	843,49	0,39	1,6	74,13	0,44	177,81	286,67	97,88	11,34
<b>Завтрак</b>			17,07	13,48	78,82	504,84	0,24	1,05	42,66	0,43	90,38	143,45	56,78	4,83
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 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(кукур.зам)	2/40/10	10,81	7,84	17,51	183,79	0,00	0,00	3,39	0,06	14,1	0,00	0,00	0,28
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
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
<b>Доп. питание</b>			6,95	6,68	62,7	338,65	0,15	0,55	31,47	0,01	87,43	143,22	41,1	6,51
<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	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-503	Напиток "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"	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		123,56 руб.												
<b>Пт, 21 марта 25</b>			38,71	28,79	153,72	1 028,75	0,55	97,81	39,7	1,73	118,94	580,06	171,11	8,67
<b>Завтрак</b>			20,75	17,26	81,13	562,84	0,35	97,62	8,81	0,77	68,19	375,64	115,93	3,97
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-№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
ТТК-81н	Огурец соленый порц	10	0,53	0,00	0,13	2,63	0,00	0,00	0,56	0,01	2,78	2,22	1,11	0,13
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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
<b>Доп. питание</b>			17,96	11,53	72,59	465,91	0,2	0,19	30,89	0,96	50,75	204,42	55,18	4,7
<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми с цып</b>	250/25	12,87	10,73	10,5	190,05	0,15	0,13	30,64	0,1	29,48	161,2	36,08	3,27
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусл. с мармеладом	200/18	0,78	0,13	31,48	130,18	0,00	0,06	0,25	0,86	13,47	18,32	8,6	0,95
	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		123,56 руб.												
<b>Итого</b>			175,95	139,96	754,23	4 980,14	3,49	133,18	219,14	7,59	892,03	2 601,07	754,69	45,21

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ИТОГО ЗА 5 дней</b>		175,95	139,96	754,23	4 980,14	3,49	133,18	219,14	7,59	892,03	2 601,07	754,69	45,21
<b>В среднем в день:</b>		35,19	27,99	150,85	996,03	0,70	26,64	43,83	1,52	178,41	520,21	150,94	9,04