

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 01.12.2025г. по 06.12.2025 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
128,9руб./день;

Категория питания: бесплатное горячее питание + дополнительное питание

2 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, 01 декабря 25		28,45	32,78	131,05	932,93	0,34	21,55	23,09	1,14	260,45	392,08	105,1	4,1
	Завтрак		14,95	19,74	63,5	491,35	0,22	0,06	17,65	0,66	225,1	269,53	74,29	1,83
TTK-357н	Салат "Капуста квашеная"	60	1,06	3,01	5,11	51,73	0,01	0,00	16,8	0,07	27,78	20,22	9,48	0,37
TTK-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овош.(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
TTK-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		128,9 руб.											
	Вт, 02 декабря 25		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
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
TTK-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
TTK - 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
TTK-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
TTK-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		128,9 руб.											
	Ср, 03 декабря 25		31,52	23,59	167,42	1 008	0,45	1,56	76,75	1,11	157,16	327,12	116,58	9,59
	Завтрак		18,54	16,22	80,93	543,82	0,24	1,46	36,65	0,91	99,11	169,77	63,68	3,32
TTK-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	60	1,64	3,12	7,19	63,4	0,03	0,5	7,3	0,06	26,36	36,61	15,44	0,98
TTK 491н	Палочки рыбно- крупуяные из минтая с овош.(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
TTK-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"	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		219,33	187,19	904,12	6 178,27	3,6	174,45	264,89	9,64	1 292,16	2 986,11	819,5	51,27

	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
ИТОГО ЗА 6 дней		219,33	187,19	904,12	6 178,27	3,6	174,45	264,89	9,64	1 292,16	2 986,11	819,5	51,27
В среднем в день:		36,56	31,20	150,69	1 029,71	0,60	29,08	44,15	1,61	215,36	497,69	136,58	8,55