

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 05.05.2025г. по 07.05.2025 г.

1гр.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55 5 гр.17,60,45 6 гр.42,75,42л 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61 9гр.15,19,77

0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,68,29

Категория питания: бесплатное горячее питание + дополнительное питание

**Стоимость питания
123,56руб./день;**

2 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, 05 мая 25			27,79	30,17	134,94	922,4	0,36	21,6	16,29	1,27	249,37	382,86	103,62	5,73
Завтрак			14,29	17,13	67,39	480,82	0,24	0,11	10,85	0,79	214,02	260,31	72,81	3,46
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-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овоц.(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 "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
	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
Итого стоимость питания в день			123,56 руб.											
Вт, 06 мая 25			38,46	23,38	145,83	947,52	0,67	26,67	95,93	1,31	185,19	649,54	252,27	15,04
Завтрак			25,02	10,29	79,96	512,48	0,48	26,11	63,99	0,92	81,66	407,44	194,74	7,81
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	21,68	9,97	50,86	379,86	0,39	25,75	1,44	0,65	33,78	352,11	167,34	6,53
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			13,44	13,09	65,87	435,04	0,19	0,56	31,94	0,39	103,53	242,1	57,53	7,23
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-257н	Напиток "Флодово-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 "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			123,56 руб.											
Ср, 07 мая 25			38,72	37,51	146,92	1 080,13	0,43	0,92	39,2	2,23	117,97	455,37	117,19	8,67
Завтрак			21,34	26,06	86,82	667,19	0,23	0,74	8,46	2,13	75,74	261,02	66,21	4,1
52/11	Салат из свеклы отварной	60	1,16	3,67	6,82	65	0,02	0,7	7,75	0,08	28,68	33,33	17,05	1,09
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)	75/15	12,09	17,08	9,3	239,32	0,07	0,01	0,56	0,33	12,46	145,92	25,15	1,23
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-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			17,38	11,45	60,1	412,94	0,2	0,18	30,74	0,1	42,23	194,35	50,98	4,57
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Суп картофельный с бобовыми с цып	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-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/18	0,2	0,05	18,99	77,21	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
Итого стоимость питания в день		123,56 руб.												
Итого			104,97	91,06	427,69	2 950,05	1,46	49,19	151,42	4,81	552,53	1 487,77	473,08	29,44

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 3 дней		104,97	91,06	427,69	2 950,05	1,46	49,19	151,42	4,81	552,53	1 487,77	473,08	29,44
В среднем в день:		34,99	30,35	142,56	983,35	0,49	16,40	50,47	1,60	184,18	495,92	157,69	9,81