

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.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

**Стоимость питания
115,97руб./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	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Чт, 07 ноября 24			28,08	28,01	158,31	997,64	0,38	33,75	47,65	1,26	295,39	399,17	114,43	6,55
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			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 "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			115,97 руб.											
Пт, 08 ноября 24			56,99	46,78	164,27	1 306	0,56	2,13	62,58	8,19	230,59	1 058,76	175,26	10,09
Завтрак			24,16	10,96	69,82	474,53	0,27	0,45	14,99	1,43	62,69	257,16	54,59	5,92
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
437/04	Гуляш	50/50	15,96	5,87	3,58	131,02	0,1	0,02	2,44	0,11	16,15	166,76	23,67	2,07
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
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			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"	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.											
Сб, 09 ноября 24			44,13	35,79	141,63	1 065,23	0,98	99,47	13,03	2,8	153,16	615,46	186,63	10,92
Завтрак			32,5	28,52	75,9	690,38	0,82	79,3	10,74	1,83	117,31	450,87	136,78	9,03
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
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(мекс. смесь)	75/15	12,48	17,12	10,65	246,64	0,08	0,02	6,94	0,39	23,22	226,14	40,69	1,95

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-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				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			129,2	110,58	464,21	3 368,87	1,92	135,35	123,26	12,25	679,14	2 073,39	476,32	27,56	

	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 3 дней		129,2	110,58	464,21	3 368,87	1,92	135,35	123,26	12,25	679,14	2 073,39	476,32	27,56
В среднем в день:		43,07	36,86	154,74	1 122,96	0,64	45,12	41,09	4,08	226,38	691,13	158,77	9,19