Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 09.11.2026г. по 14.11.2026 г.

1гр. 1,12,20,64 2гр.39,39ф,14 3гр.46,78,76,48 4гр.32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,36,62 7гр.89,30,41,прав.гимн. 8гр.13,25,22,26 9гр.31,86,35 0гр.58,58ф,67,2 31гр.81,7,8 32гр.52,37,33

Стоимость питания 134,06руб./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		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 09 ноября 26			43,69	54,53	150,82	1 268,91	0,49	20,15	29,39	0,98	299,63	491,83	148,31	5,3
Завтрак			18,85	25,97	63,84	564,5	0,27	0,07	24,59	0,74	230,56	304,18	84,38	2,39
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	60	1,08	5,03	5,13	70,14	0,01	0,00	18	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36
ТТК-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(мекс.см)	75/15	9,63	12,36	1,66	156,39	0,05	0,03	6,39	0,21	176,79	120,46	19,57	0,28
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	5,85	8,3	25,48	200,05	0,16	0,02	0,00	0,47	16,94	139,95	44,56	1,25
ТТК-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			24,84	28,56	86,98	704,41	0,22	20,08	4,8	0,24	69,07	187,65	63,93	2,91
149/04	Суп с крупой (рис) с цыплятами	250/25	15,99	17,02	20,08	297,52	0,08	20,01	1,5	0,22	15,32	77,84	28,47	0,58
686/04	Чай с лимоном с блинч.со сгущён. молоком	200/15/7/63	4,54	10,87	36,29	261,21	0,09	0,07	3,3	0,02	45,95	84,91	24,96	1,85
	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		134,06 руб.												
Вт, 10 ноября 26			51,75	42,48	157,4	1 218,85	1,88	1,85	25,47	1,79	141,08	458,77	111,1	11,87
Завтрак			21,84	16,81	81,63	565,13	0,27	1,31	11,31	1,4	77,55	230,29	51,23	5,49
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-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
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-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,8	0,06	17,63	74,26	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47
	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			29,91	25,67	75,77	653,72	1,61	0,54	14,16	0,39	63,53	228,48	59,87	6,38
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинск.со сметан**	250/25/5	25,6	25	24,5	425,4	1,54	0,54	14,16	0,39	43,73	184,23	43,07	5,45
ТТК-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		134,06 руб.												
Ср, 11 ноября 26			27,04	32,47	142,43	970,05	0,77	2,19	63,17	1	137,48	407,3	112,59	5,64
Завтрак			17,97	20,65	80,91	581,34	0,22	1,61	35,55	0,99	87,83	166,6	64,24	3,18
52/11	Салат из свеклы отварной	60	1,09	5,51	6,4	79,54	0,01	0,65	7,27	0,07	26,91	31,27	16	1,02
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)	2/40/10	10,78	9,88	18,1	204,45	0,00	0,00	2,16	0,12	1,24	2,24	0,02	0,07

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
ТТК-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"	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			9,07	11,82	61,52	388,71	0,55	0,58	27,62	0,01	49,65	240,7	48,35	2,46
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Рассольник ленинградский со сметаной**	250/5	3,45	5,85	17,75	137,45	0,5	0,53	27,52	0,01	36,9	207,55	33,45	1,16
ТТК-475	Чай полусладкий с шоколадом Сказка молочный	200/15	1,31	5,3	13,16	105,58	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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		134,06 руб.												
Чт, 12 ноября 26			48,86	34,45	166,57	1 171,74	0,4	5,63	46,87	1,02	375,07	615,48	117,55	11,78
Завтрак			35,91	21,37	103,47	749,89	0,21	5,07	14,76	0,63	279,56	376,08	61,33	4,58
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,5	0,5	11,5	52,5	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
ТТК - 521н	Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	150/20	30,16	14,82	44,5	432,03	0,13	4,95	1,46	0,41	246,91	330,17	37,47	1,23
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	2,97	5,78	32,56	194,17	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
Доп. питание			12,95	13,08	63,1	421,85	0,19	0,56	32,11	0,39	95,51	239,4	56,22	7,2
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-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 "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		134,06 руб.												
Пт, 13 ноября 26			53,15	39,18	140,85	1 128,55	1,67	122,7	28,2	3,14	227,29	554,56	193,68	11,96
Завтрак			29,44	19,01	86,94	636,59	0,87	122,64	6,7	2,28	192,51	413,83	143,83	7,68
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,4	0,03	115,2	2,88	0,23	15,55	31,68	21,89	0,4
ТТК №550н	Митболы из говядины в соусе томатном	2/30/50	6,43	8,48	11,75	149,03	0,09	6,01	2,99	0,74	7,4	102,58	23,6	1,33
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-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
	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			23,71	20,17	53,91	491,96	0,8	0,06	21,5	0,86	34,78	140,73	49,85	4,28
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Суп "Гречишное зернышко" с цыпл**	250/25	18,62	19,37	5,75	271,81	0,75	0,00	21,25	0,00	13,5	97,5	30,75	2,85
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,78	0,13	17,55	74,47	0,00	0,06	0,25	0,86	13,48	18,33	8,6	0,95
	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		134,06 руб.												
Сб, 14 ноября 26			45,94	43,91	168,81	1 254,19	0,48	21,05	64,95	1,3	135,48	450,66	164,36	9,32
Завтрак			16,54	20,07	96,2	631,63	0,31	0,19	12,35	0,72	68,24	273,19	113,84	7,21
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№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (кукур.замор.)	75/15	9	13,99	10,04	202,07	0,07	0,02	2,25	0,23	30,4	120,19	17,97	1,46
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,35	24,79	165,69	0,16	0,07	0,00	0,29	8,39	108,85	72,97	2,45
ТТК-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/18	0,27	0,06	37,46	151,48	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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			29,4	23,84	72,61	622,56	0,17	20,86	52,6	0,58	67,24	177,47	50,52	2,11
124/2004	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	250/25/5	24,95	23,15	17,57	378,43	0,11	20,83	46,2	0,55	53,04	149,05	38,1	1,53
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	0,14	0,02	24,43	98,45	0,01	0,03	6,4	0,03	6,4	3,52	1,92	0,1

	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		134,06 руб.												
Итого			270,43	247,02	926,88	7 012,29	5,69	173,57	258,05	9,23	1 316,03	2 978,6	847,59	55,87

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		270,43	247,02	926,88	7 012,29	5,69	173,57	258,05	9,23	1 316,03	2 978,6	847,59	55,87
В среднем в день:		45,07	41,17	154,48	1 168,72	0,95	28,93	43,01	1,54	219,34	496,43	141,27	9,31