

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.  
Набережные Челны с 01.12.2025г. по 06.12.2025 г.**

**Стоимость питания  
130,88руб./день;**

36ф, 81 школа

Категория питания: двухразовое питание

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углево ды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Пн, 01 декабря 25</b>		42,68	43,93	161,84	1 213,46	0,64	26,84	37,25	1,77	397,36	743,25	215,37	9,1
	<b>Завтрак</b>		11,89	12,27	58,43	391,73	0,21	4,96	2,91	0,22	292,54	294,77	57,92	1,8
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
TTK-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87	0,13	3,53	2,08	0,16	200,47	195,09	38,44	0,86
TTK-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
	<b>Обед</b>		30,79	31,66	103,41	821,73	0,43	21,88	34,34	1,55	104,82	448,48	157,45	7,3
TTK-357н	Салат "Капуста квашеная"	100	1,76	5,02	8,51	86,22	0,02	0,00	28	0,11	46,3	33,7	15,8	0,62
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
ТТК№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (орош.зел.)	75/25	11,24	12,44	15,2	217,69	0,1	0,01	1,65	0,58	15,17	164,19	24,74	1,84
TTK-187а	Каша гречневая вязкая	180	5,51	6,42	29,74	198,83	0,19	0,09	0,00	0,35	10,07	130,62	87,56	2,94
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"	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
	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
	<b>Вт, 02 декабря 25</b>		51,74	27,03	177,12	1 158,73	1,14	28,17	64,53	1,66	257,93	833,6	256,57	9,88
	<b>Завтрак</b>		11,04	6,54	77,79	414,23	0,3	2,33	1,35	0,25	143,27	237,17	69,92	2,76
302/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	55,02	1,46
TTK-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 "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>Обед</b>		40,7	20,49	99,33	744,5	0,84	25,84	63,18	1,41	114,66	596,43	186,65	7,12
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
ТУ 10.85.19-033-00419779-2017	<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
TTK № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	26,16	7,65	22,21	262,31	0,22	25,23	24,99	0,82	36,93	253,83	118,12	2,74
TTK-257н	Напиток "Плодово-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"	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
	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
	<b>Ср, 03 декабря 25</b>		38,01	45,93	194,17	1 342,18	0,61	44,47	53,81	3,76	338,58	611	149,02	8,07
	<b>Завтрак</b>		11,69	11,63	76,67	458,18	0,21	2,22	2,29	0,79	241,68	316,92	51,51	1,47
TTK№369н	Кростини с сыром	42	4,27	6,42	15,49	136,87	0,05	0,04	0,05	0,03	82,9	70,62	14,01	0,46
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	7,32	5,21	39,7	235,01	0,16	2,18	1,28	0,76	155,42	241,98	36,06	0,91
TTK-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
	<b>Обед</b>		26,32	34,3	117,5	884	0,4	42,25	51,52	2,97	96,9	294,08	97,51	6,6
TTK-359н	Винегрет из овощей	100	2,43	7,09	7,33	102,9	0,06	35,56	12,93	0,18	30,29	53,26	25,15	1,21
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250	7,75	6,25	10,5	129,25	0,13	0,00	30	0,00	25	110	30	2,85
TTK-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	5,35	14,3	8,75	185,09	0,06	6,01	3,46	1,4	14,09	45,64	18,5	0,89

TTK - 181а	Макароны отварные	180	6,36	5,95	43,76	254,02	0,1	0,00	0,00	1,29	12,34	53,51	9,87	0,99
TTK-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18
	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
	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
<b>Чт, 04 декабря 25</b>			57,56	36,84	204,85	1 381,13	0,75	35,36	103,76	2,55	377,07	948,85	293,21	14,23
<b>Завтрак</b>			14,83	10,54	72,36	443,67	0,18	3,87	1,4	0,67	178,46	260,59	46,59	3,35
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	6,27	5,17	39,83	230,98	0,09	3,55	1,31	0,38	130,78	135,44	26,19	1,2
TTK-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	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>Обед</b>			42,73	26,3	132,49	937,46	0,57	31,49	102,36	1,88	198,61	688,26	246,62	10,88
TTK-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
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной</b>	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
	Плов "Золотой петушок"	50/200	28,75	13,21	53,22	446,69	0,33	30,92	4,05	1,24	62,93	422,61	175,63	3,3
	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 "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
	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
<b>Пт, 05 декабря 25</b>			45,62	42,24	204,32	1 379,92	0,75	197,06	43,35	1,57	368,67	679,22	209,07	7,67
<b>Завтрак</b>			17,24	16,46	87,31	566,37	0,41	3,28	2	0,8	247,57	430,07	116,02	4,14
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	9,11	5,37	43,94	260,58	0,25	2,13	1,25	0,75	137,02	277,02	74,52	1,81
TTK - 437	Чай полусладкий с молоком с блинч. со сгущ.мол	200/63	5,85	10,82	28,46	234,6	0,11	1,15	0,75	0,05	102,75	128,15	31	1,85
	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>Обед</b>			28,38	25,78	117,01	813,55	0,34	193,78	41,35	0,77	121,1	249,15	93,05	3,53
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,31	0,06	192	4,8	0,38	25,92	52,8	36,48	0,67
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	<b>Суп крестьянский с крупой и цыпл. смет</b>	250/25/5	8	11,28	14,35	190,94	0,03	0,66	0,66	0,11	8,88	54,25	6,53	0,43
	Палочки рыбно-крупяные из минтая с овощ.(кукур.зам)	2/40/20	10,85	7,84	18,92	189,63	0,00	0,00	4,73	0,1	26,14	0,15	0,04	0,51
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5	1,44
TTK-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,00	0,00	14,97	59,88	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
	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
<b>Сб, 06 декабря 25</b>			38,21	37,74	204,56	1 310,72	0,54	22,51	15,61	2,83	245,87	564,19	133,76	8,5
<b>Завтрак</b>			10,44	10,35	75	434,97	0,14	2,41	1,47	0,57	148,65	156,99	35,33	1,74
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	6,17	5,12	32,97	202,66	0,09	2,34	1,37	0,57	134,7	122,34	20,41	0,43
ттк-475	Чай полусладкий с пряником	200/30	1,94	1,34	27,05	128,02	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
<b>Обед</b>			27,77	27,39	129,56	875,75	0,4	20,1	14,14	2,26	97,22	407,2	98,43	6,76
TTK-495н	Десерт фруктовый Яблоко	120	0,48	0,48	10,8	49,44	0,04	0,06	12	0,24	20,04	13,2	9,6	2,4
149/04	Суп с крупой (рис) с мясными фрикад. Останкинскими	250/25	7,69	8,44	16,14	171,34	0,12	20,02	2,14	0,59	23,4	174,01	43,59	1,27
ттк№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (фасоль стр.)	75/25	8,93	11,85	7,65	172,91	0,07	0,02	0,00	0,15	11,72	120,27	17,99	1,09
TTK - 181а	Макароны отварные	180	6,36	5,95	43,7	253,74	0,1	0,00	0,00	1,28	22,26	55,47	10,45	1,07
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 "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
	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
<b>Итого</b>			273,82	233,71	1 146,86	7 786,14	4,43	354,41	318,31	14,14	1 985,48	4 380,11	1 257	57,45

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углево ды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ИТОГО ЗА 6 дней</b>		273,82	233,71	1 146,86	7 786,14	4,43	354,41	318,31	14,14	1 985,48	4 380,11	1 257	57,45
<b>В среднем в день:</b>		45,64	38,95	191,14	1 297,69	0,74	59,07	53,05	2,36	330,91	730,02	209,50	9,58