

**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;**

Категория питания: двухразовое питание

36ф, 81 школа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккап	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белк и	Жиры	Углево ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Пн, 01 декабря 25				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
Завтрак				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	
ТТК-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	
ТТК-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	
Обед				30,79	31,66	103,41	821,73	0,43	21,88	34,34	1,55	104,82	448,48	157,45	7,3
ТТК-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	
тتك№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горош.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	
ТТК-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	
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"	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	
Вт, 02 декабря 25				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
Завтрак				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 пшеничная 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	
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 "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	
Обед				40,7	20,49	99,33	744,5	0,84	25,84	63,18	1,41	114,66	596,43	186,65	7,12
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	
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	
ТТК № 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	
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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	
Ср, 03 декабря 25				38,01	45,93	194,17	1 342,18	0,61	44,47	53,81	3,76	338,58	611	149,02	8,07
Завтрак				11,69	11,63	76,67	458,18	0,21	2,22	2,29	0,79	241,68	316,92	51,51	1,47
тتك№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	
ТТК-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	
Обед				26,32	34,3	117,5	884	0,4	42,25	51,52	2,97	96,9	294,08	97,51	6,6
ТТК-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	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	6,25	10,5	129,25	0,13	0,00	30	0,00	25	110	30	2,85	
ТТК-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	

ТТК - 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
ТТК-265н	Компот "Фруктово-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
ТТК-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
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
<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<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
ТТК-417	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
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 "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
ТТК - 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
<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<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
ТТК 491н	Палочки рыбо-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
ТТК-503	Напиток "Фруктово-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
ткк-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
ТТК-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
ткк№-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
ТТК - 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
ТТК-268н	Компот "Фруктово-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			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		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
В среднем в день:		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