

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.
Набережные Челны с 05.05.2025г. по 07.05.2025 г.**

**Стоимость питания
130,18руб./день;**

Категория питания: двухразовое питание

36ф, 81 школы

№ 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			42,08	40,01	161,21	1 173,43	0,7	26,17	71,81	1,91	535,41	741,85	242,17	8,31
Завтрак			12,35	13,35	58,46	403,45	0,27	4,57	2,67	0,71	276,12	326,69	87,62	2,26
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 "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	6,63	6,66	26,5	192,5	0,18	2,34	1,37	0,6	144,56	197,19	54,6	1,23
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
Обед			29,73	26,66	102,75	769,98	0,43	21,6	69,14	1,2	259,29	415,16	154,55	6,05
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
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-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	75/25	10,93	12,45	5,16	176,46	0,08	0,02	3,7	0,15	179,87	138,99	23,18	0,54
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
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	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, 06 мая 25			50,79	38,44	166,63	1 215,67	0,73	68,51	75,56	1,61	316,42	782,55	263,85	13,18
Завтрак			8,88	5,89	69,12	364,99	0,23	2,39	1,44	0,29	149,97	224,27	63,89	2,28
ТТК 995	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/3	6,4	5,57	35,22	216,59	0,18	2,34	1,34	0,29	137,22	191,12	48,99	0,98
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			41,91	32,55	97,51	850,68	0,5	66,12	74,12	1,32	166,45	558,28	199,96	10,9
ТТК-390	Салат " Веснушка "	100	2,59	10,08	10,16	141,74	0,09	64,32	15,68	0,21	34,35	68,84	27,57	1,02
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 №-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	25,88	9,38	21,48	273,9	0,22	1,24	26,5	0,72	28,57	247,34	114,86	2,65
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, 07 мая 25			39,29	37,12	199,29	1 288,34	0,61	2,97	53,36	2,67	371,61	667,63	138,54	10,03
Завтрак			9,7	5,48	76,09	392,5	0,21	2,18	2,24	0,76	166,58	271,2	48	1,49
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
	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			29,59	31,64	123,2	895,84	0,4	0,79	51,12	1,91	205,03	396,43	90,54	8,54
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	133	0,53	0,53	11,97	54,8	0,04	0,07	13,3	0,27	22,21	14,63	10,64	2,66
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№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (кукур.конс.)	75/25	10,52	18,2	9,87	245,31	0,08	0,04	2,69	0,26	120,38	184,66	25,46	1,3

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-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
Итого			132,16	115,57	527,13	3 677,44	2,04	97,65	200,73	6,19	1 223,44	2 192,03	644,56	31,52

	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		132,16	115,57	527,13	3 677,44	2,04	97,65	200,73	6,19	1 223,44	2 192,03	644,56	31,52
В среднем в день:		44,05	38,52	175,71	1 225,81	0,68	32,55	66,91	2,06	407,81	730,68	214,85	10,51