

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.
Набережные Челны с 06.10.2025г. по 11.10.2025 г.**

**Стоимость питания
130,88руб./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, 06 октября 25			36,27	40,58	168,65	1 185,01	0,75	45,4	93,48	1,67	577,59	719,97	258,68	9,2
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			23,92	27,23	110,19	781,56	0,48	40,83	90,81	0,96	301,47	393,28	171,06	6,94
20/2010	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	5,1	10,31	94,81	0,04	20,3	59,66	0,14	51,87	36,44	19,69	0,68
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	2,56	2,66	19,97	114,04	0,15	20,35	24,1	0,17	18,74	77,93	31,26	1,18
тгк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овоц.(кукур.)	75/25	9,37	12,32	4,28	165,47	0,05	0,02	3,75	0,28	204,84	113,38	16,69	0,79
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, 07 октября 25			65,3	45,76	176,77	1 380,13	0,77	5,37	85,53	7,97	363,14	1 284,21	307,43	11,11
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			56,42	39,87	107,65	1 015,14	0,54	2,98	84,09	7,68	213,17	1 059,94	243,54	8,83
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 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
тгк №-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 "Флодово-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, 08 октября 25			43,26	48,29	197,25	1 396,69	1	3,49	49,03	2,54	483,09	865,4	157,15	6,52
Завтрак			12,61	11,86	76,16	461,86	0,21	2,23	2,31	0,8	273,78	336,3	53,85	1,5
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,19	6,65	14,98	140,55	0,05	0,05	0,07	0,04	115	90	16,35	0,49
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
Обед			30,65	36,43	121,09	934,83	0,79	1,26	46,72	1,74	209,31	529,1	103,3	5,02
ТТК-488н	Салат из св.огурцов	100	5,16	6,09	2,42	85,17	0,03	0,01	9,69	0,1	24,5	41,15	13,7	0,6
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,33	5,35	17,68	132,19	0,5	0,53	27,52	0,01	36,9	207,55	33,45	1,16
тгк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (зел.гор.)	75/25	11,37	18,33	10,13	250,99	0,11	0,04	4,38	0,25	110,47	193,26	31,71	1,53

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
Чт, 09 октября 25			44,38	23,07	182,06	1 113,47	0,62	14,23	81,43	1,44	332,11	620,26	219,37	13,74
Завтрак			9,31	5,5	72,36	376,23	0,15	3,6	1,4	0,38	152,06	168,43	40,83	2,15
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
Обед			35,07	17,57	109,7	737,24	0,47	10,63	80,03	1,06	180,05	451,83	178,54	11,59
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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,63	6	15,43	126,24	0,1	0,53	31,27	0,01	79,4	118,05	30,45	6,01
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56
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-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
Пт, 10 октября 25			45,31	36,26	152,37	1 117,15	1,33	2,67	38,39	2,13	251,54	840,23	233,23	9,9
Завтрак			17,11	10,73	63,91	420,71	0,33	2,45	1,35	1,04	176,17	402,33	95,18	4,31
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
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-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"	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			28,2	25,53	88,46	696,44	1	0,22	37,04	1,09	75,37	437,9	138,05	5,59
ТТК-294н	Помидоры свежие	100	0,51	0,00	4,08	18,36	0,00	0,03	13,77	0,51	10,2	24,54	11,12	0,31
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Суп "Гречишное зернышко" с цыпл	250/25	10,62	10,73	5,75	162,05	0,78	0,13	21,89	0,1	17,98	148,7	36,83	3,27
ТТК-89н	Биточки рыбные "Морячка" с овощами (фасоль струч.)	75/25	9,99	9,18	5,48	144,53	0,04	0,03	1,38	0,17	15,77	109,58	34,28	0,65
510/04	Каша рисовая вязкая	180	2,77	4,95	27,57	165,94	0,13	0,03	0,00	0,31	23,62	130,18	45,32	0,88
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
Сб, 11 октября 25			40,73	38,88	216,09	1 377,11	0,56	23,24	45,89	3,07	309,73	648,01	148,57	10,3
Завтрак			8,97	5,44	84,26	421,9	0,14	2,39	1,47	0,57	151,05	158,69	35,31	1,85
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 зефиром	200/40	0,52	0,05	36,38	148,05	0,00	0,05	0,1	0,00	8,55	11,45	4,4	0,94
	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			31,76	33,44	131,83	955,21	0,42	20,85	44,42	2,5	158,68	489,32	113,26	8,45
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	118	0,47	0,47	10,62	48,62	0,04	0,06	11,8	0,24	19,71	12,98	9,44	2,36
135/04	Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинский со сметан	250/25/5	8,4	9,26	12,96	168,8	0,13	20,78	28,31	0,52	45,64	157,57	38,76	1,63
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(кукур.замор.)	75/25	12,22	17,09	13,28	255,73	0,08	0,01	4,31	0,46	51,27	219,05	37,81	2,46
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
Итого			275,25	232,84	1 093,19	7 569,56	5,03	94,4	393,75	18,82	2 317,2	4 978,08	1 324,43	60,77

	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
ИТОГО ЗА 6 дней		275,25	232,84	1 093,19	7 569,56	5,03	94,4	393,75	18,82	2 317,2	4 978,08	1 324,43	60,77
В среднем в день:		45,88	38,81	182,20	1 261,59	0,84	15,73	65,63	3,14	386,20	829,68	220,74	10,13