Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 09.11.2026г. по 14.11.2026 г.

Стоимость питания 136,1руб./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			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 09 ноября 26			49,26	54,56	167,01	1 356,24	0,66	24,74	38,56	1,85	539,52	718,37	252,18	8,04
Завтрак			12,3	9,73	58,39	370,35	0,27	4,55	2,67	0,71	274,92	325,19	87,6	2,25
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
	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			36,96	44,83	108,62	985,89	0,39	20,19	35,89	1,14	264,6	393,18	164,58	5,79
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	1,8	8,39	8,55	116,9	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16	0,6
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
ТТК-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	75/25	9,32	12,32	6,2	172,96	0,05	0,02	1,09	0,45	175,26	118,81	16,69	0,32
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"	32	1,79	0,35	13,86	65,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вт, 10 ноября 26			69,97	48,98	183,52	1 454,89	1,98	5,45	52,1	1,69	248,58	639,03	218,98	13,13
Завтрак			13,42	13,46	77,84	486,22	0,14	3,6	1,41	0,38	143,53	168,59	41,09	2,5
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	8,17	7,41	40,58	261,71	0,09	3,55	1,31	0,38	130,78	135,44	26,19	1,2
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,97	5,78	22,35	153,32	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			56,55	35,52	105,68	968,67	1,84	1,85	50,69	1,31	105,05	470,44	177,89	10,63
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
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 №-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 "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"	32	1,79	0,35	13,86	65,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ср, 11 ноября 26			46,91	66,87	217,3	1 658,58	1,01	134,81	40,43	2,78	510,78	850,67	167,14	7,47
Завтрак			15,82	16,58	78,83	527,87	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	8,4	11,37	17,65	206,56	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			31,09	50,29	138,47	1 130,71	0,8	132,58	38,12	1,98	237	514,37	113,29	5,97
ТТК-66	Салат " Солнышко"	100	1	15,31	13,84	197,13	0,05	132,01	6,16	0,32	22,6	39,45	27,37	1,03
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№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощ (кукур.зам.)	75/25	15,97	22,51	11,9	314,03	0,08	0,04	4,44	0,37	135,44	167,65	25,22	1,78

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 "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,00	0,00	20,67	82,68	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
Чт, 12 ноября 26			47	25,8	183,63	1 154,79	0,71	13,02	81,46	1,35	338,55	675,94	242,17	13,52
Завтрак			11,83	8,13	71,43	406,25	0,24	2,39	1,43	0,29	158,5	224,11	63,63	1,93
ТТК 995	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/3	8,79	7,8	38,9	261	0,18	2,34	1,34	0,29	137,22	191,12	48,99	0,98
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			35,17	17,67	112,2	748,54	0,47	10,63	80,03	1,06	180,05	451,83	178,54	11,59
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
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, 13 ноября 26			56,49	48,94	174,93	1 366,15	1,43	3,3	45,51	1,92	300,21	921,59	257,4	12,09
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			39,38	38,21	111,02	945,44	1,1	0,85	44,16	0,88	124,04	519,26	162,22	7,78
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	100	3,82	6,5	16,97	141,66	0,09	0,62	10,05	0,2	51,87	93,7	30,3	2,27
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 (мекс.смесь)	75/25	17,85	15,35	13,44	263,32	0,05	0,05	12,02	0,27	22,54	121,51	39,12	0,86
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-356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,68	66,79	0,00	0,02	0,2	0,00	0,23	0,27	0,15	0,02
	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, 14 ноября 26			63,09	66,61	211,58	1 698	0,6	23,31	62,13	3,71	344,57	700,51	164,57	10,66
Завтрак			14,24	16,62	75,53	508,66	0,23	2,39	1,47	0,57	185,25	230,39	54,91	2,71
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 блинчиком со сгущённым молоком	200/63	4,47	10,87	26,06	219,93	0,09	0,05	0,1	0,00	42,75	83,15	24	1,8
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	3,6	0,63	16,5	86,07	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Обед			48,85	49,99	136,05	1 189,34	0,37	20,92	60,66	3,14	159,32	470,12	109,66	7,95
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
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-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(кукур.замор.)	75/25	12,22	19,64	13,28	278,72	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-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,39	80,27	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	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			332,72	311,76	1 137,97	8 688,65	6,39	204,63	320,19	13,3	2 282,21	4 506,11	1 302,44	64,91

	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		332,72	311,76	1 137,97	8 688,65	6,39	204,63	320,19	13,3	2 282,21	4 506,11	1 302,44	64,91
В среднем в день:		55,45	51,96	189,66	1 448,11	1,07	34,11	53,37	2,22	380,37	751,02	217,07	10,82