

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.
Набережные Челны с 10.03.2026г. по 14.03.2026 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 ккап	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углев оды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Вт, 10 марта 26			42,67	40,84	161,8	1 185,47	0,64	26,82	39,25	1,76	397,86	739,05	215,55	9,07
Завтрак			11,84	8,65	58,36	358,63	0,21	4,94	2,91	0,22	291,34	293,27	57,9	1,79
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
	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			30,83	32,19	103,44	826,84	0,43	21,88	36,34	1,54	106,52	445,78	157,65	7,28
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	1,8	5,55	8,54	91,33	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16	0,6
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 (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
Ср, 11 марта 26			50,73	26,82	170,7	1 127,12	1,1	28,24	64,59	1,63	260,99	814,62	248,94	9,62
Завтрак			10,03	6,33	71,37	382,62	0,26	2,4	1,41	0,22	146,33	218,19	62,29	2,5
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	7,55	6,01	37,47	234,22	0,21	2,35	1,31	0,22	133,58	185,04	47,39	1,2
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
Чт, 12 марта 26			35,8	44,1	194,86	1 319,57	0,62	50,44	60,82	3,74	271,71	575,65	150,93	8,15
Завтрак			9,75	9,1	76,16	425,6	0,21	2,2	2,24	0,76	167,78	272,7	48,02	1,5
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
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			26,05	35	118,7	893,97	0,41	48,24	58,58	2,98	103,93	302,95	102,91	6,65
ТТК-359н	Винегрет из овощей (без лука)	100	2,16	7,79	8,53	112,87	0,07	41,55	19,99	0,19	37,32	62,13	30,55	1,26
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
Пт, 13 марта 26			58,02	38,39	204,71	1 396,37	0,65	35,9	77,93	2,58	309,53	838,97	264,83	8,27
Завтрак			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
Обед			43,19	27,85	132,35	952,7	0,47	32,03	76,53	1,91	131,07	578,38	218,24	4,92
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	109	0,98	0,00	9,16	40,55	0,04	0,00	65,4	0,24	37,06	25,07	14,17	0,33
ТУ 10.85.19-033-00419779-2017	Суп крестьянский с крупой с фрик. Останк. со смет.	250/25/10	9,01	13,95	14,93	221,33	0,04	1,08	0,68	0,4	16,88	102,28	16,02	0,71
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
Сб, 14 марта 26			46	45,42	205,87	1 416,35	0,81	25,58	52,95	1,8	405,07	801,74	238,07	9,65
Завтрак			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
Обед			28,76	28,96	118,56	849,98	0,4	22,3	50,95	1	157,5	371,67	122,05	5,51
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,94	6,12	11,37	108,34	0,03	1,16	12,92	0,13	47,8	55,56	28,42	1,81
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 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
Итого			233,22	195,57	937,94	6 444,88	3,82	166,98	295,54	11,51	1 645,16	3 770,03	1 118,32	44,76

	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 5 дней		233,22	195,57	937,94	6 444,88	3,82	166,98	295,54	11,51	1 645,16	3 770,03	1 118,32	44,76
В среднем в день:		46,64	39,11	187,59	1 288,98	0,76	33,40	59,11	2,30	329,03	754,01	223,66	8,95