

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.
Набережные Челны с 13.10.2025г. по 18.10.2025 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	P	Mg	Fe
Пн, 13 октября 25			42,54	44,06	164,25	1 223,78	0,65	47,09	58,85	1,81	398,2	742,16	217,59	9,39
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			30,65	31,79	105,82	832,05	0,44	42,13	55,94	1,59	105,66	447,39	159,67	7,59
ТТК № 473	Салат " Зайка"	100	1,62	5,15	10,92	96,54	0,03	20,25	49,6	0,15	47,14	32,61	18,02	0,91
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
Вт, 14 октября 25			51,78	27,07	177,93	1 162,44	1,14	28,17	65,43	1,68	259,43	834,59	257,29	10,06
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 пшениная 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			40,74	20,53	100,14	748,21	0,84	25,84	64,08	1,43	116,16	597,42	187,37	7,3
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	109	0,44	0,44	9,81	44,91	0,03	0,05	10,9	0,22	18,2	11,99	8,72	2,18
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, 15 октября 25			41,02	38,94	189,39	1 272,14	0,58	8,92	51,08	3,68	331,75	600,58	138,15	7,47
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
ттк№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			29,33	27,31	112,72	813,96	0,37	6,7	48,79	2,89	90,07	283,66	86,64	6
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	100	5,44	0,1	2,55	32,86	0,03	0,01	10,2	0,1	23,46	42,84	14,28	0,61
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
Чт, 16 октября 25			57,06	37,24	205,45	1 385,13	0,74	35,41	53,76	2,53	359,77	936,85	288,21	15,93
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			42,23	26,7	133,09	941,46	0,56	31,54	52,36	1,86	181,31	676,26	241,62	12,58
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 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-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
Пт, 17 октября 25			44,86	48,13	196,63	1 399,22	0,69	5,09	51,8	1,68	354,77	650,48	183,42	7,31
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			27,62	31,67	109,32	832,85	0,28	1,81	49,8	0,88	107,2	220,41	67,4	3,17
ттк№487н	Салат из св.помидоров	100	0,49	5,99	3,92	71,61	0,00	0,03	13,25	0,49	12,02	24,06	10,83	0,31
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Суп крестьянский с крупой и цыпл. смет	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
Сб, 18 октября 25			38,17	37,7	203,66	1 306,6	0,53	22,51	14,61	2,81	244,2	563,09	132,96	8,3
Завтрак			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
ттк-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
Обед			27,73	27,35	128,66	871,63	0,39	20,1	13,14	2,24	95,55	406,1	97,63	6,56
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,44	0,44	9,9	45,32	0,03	0,06	11	0,22	18,37	12,1	8,8	2,2
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№-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
Итого			275,43	233,14	1 137,31	7 749,31	4,33	147,19	295,53	14,19	1 948,12	4 327,75	1 217,62	58,46

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углев оды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		275,43	233,14	1 137,31	7 749,31	4,33	147,19	295,53	14,19	1 948,12	4 327,75	1 217,62	58,46
В среднем в день:		45,91	38,86	189,55	1 291,55	0,72	24,53	49,26	2,37	324,69	721,29	202,94	9,74