

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 17.03.2025г. по 21.03.2025 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 ккап	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 17 марта 25			44,5	46,22	161,44	1 239,91	0,68	26,2	41,85	1,81	605,42	784,44	248,2	8,66
Завтрак			13,81	14,73	58,46	421,66	0,27	4,57	2,71	0,73	330,62	359,39	90,62	2,3
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,79	5,27	14,98	122,5	0,05	0,02	0,04	0,02	63,5	59,1	13,52	0,53
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			30,69	31,49	102,98	818,25	0,41	21,63	39,14	1,08	274,8	425,05	157,58	6,36
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-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овоц.(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
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59	2,95
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, 18 марта 25			48,9	26,83	169,12	1 113,56	1,07	4,51	67,49	1,55	277,93	812,39	239,52	10,22
Завтрак			14,4	10,93	69,12	432,43	0,26	2,66	1,44	0,58	176,37	316,43	69,65	3,48
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
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			34,5	15,9	100	681,13	0,81	1,85	66,05	0,97	101,56	495,96	169,87	6,74
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	120	0,48	0,48	10,8	49,44	0,04	0,06	12	0,24	20,04	13,2	9,6	2,4
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
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, 19 марта 25			47,71	56,44	191,72	1 465,64	1,3	44,51	52,02	3,01	490,39	866,72	180,11	9,38
Завтрак			12,67	11,85	76,16	462,01	0,21	2,2	2,32	0,8	276,78	338,1	54,02	1,58
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,25	6,64	14,98	140,7	0,05	0,02	0,08	0,04	118	91,8	16,52	0,57
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			35,04	44,59	115,56	1 003,63	1,09	42,31	49,7	2,21	213,61	528,62	126,09	7,8
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 "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	11,5	12,65	6,15	184,45	0,79	0,01	21,89	0,37	21,58	193,68	45,87	3,54

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
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
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, 20 марта 25			26,15	32,82	187,94	1 151,71	0,6	11,34	84,59	2,22	330,31	489,58	150,42	13,25
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			16,84	27,32	115,58	775,48	0,45	7,74	83,19	1,84	178,25	321,15	109,59	11,1
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	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-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
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, 21 марта 25			45,68	29,9	179,79	1 171,08	0,91	92,92	53,7	1,89	319,31	909,44	295,58	9,94
Завтрак			13,04	6,94	66,31	379,92	0,32	3,28	2	0,8	209,77	355,17	96,42	3,16
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	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	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
Обед			32,64	22,96	113,48	791,16	0,59	89,64	51,7	1,09	109,54	554,27	199,16	6,78
22/10	Салат из картофеля с огурцами солёными	100	2,84	5,09	7,04	85,35	0,09	53,6	16,77	0,21	24,28	61,68	29,45	1,15
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 №241н	Минтай тушеный с овощами	50/50	13,18	5,74	4,65	123,01	0,1	36,01	4,93	0,37	23,92	144,76	54,56	0,93
316/10	Рис припущенный	180	4,56	5,21	45,71	247,99	0,22	0,03	0,00	0,51	28,54	212,93	74,65	1,37
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			212,94	192,21	890,01	6 141,9	4,56	179,48	299,65	10,48	2 023,36	3 862,57	1 113,83	51,45

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		212,94	192,21	890,01	6 141,9	4,56	179,48	299,65	10,48	2 023,36	3 862,57	1 113,83	51,45
В среднем в день:		42,59	38,44	178,00	1 228,38	0,91	35,90	59,93	2,10	404,67	772,51	222,77	10,29