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 10,7руб./день;

№ 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			5,08	3,7	45,33	234,89	0,12	0,07	0,09	0,39	34,79	122,26	27,43	1,7
Завтрак			5,08	3,7	45,33	234,89	0,12	0,07	0,09	0,39	34,79	122,26	27,43	1,7
510/04	Каша ячневая вязкая	120	2,62	3,38	16,88	108,43	0,07	0,02	0,00	0,39	22,53	89,93	12,97	0,48
685/04	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,54	55,27	0,00	0,05	0,09	0,00	4,46	7,43	3,96	0,74
	Хлеб "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		10,7 руб.												
Вт, 10 ноября 26			5,86	4,33	38,91	217,99	0,17	0,16	0,09	0,09	22,02	101,71	38,74	2,02
Завтрак			5,86	4,33	38,91	217,99	0,17	0,16	0,09	0,09	22,02	101,71	38,74	2,02
510/04	Каша пшенная вязкая	120	3,4	4,01	19,45	127,45	0,12	0,11	0,00	0,09	9,76	69,38	24,28	0,8
ТТК-475	Чай полусладкий	180	0,18	0,05	4,55	19,35	0,00	0,05	0,09	0,00	4,46	7,43	3,96	0,74
	Хлеб "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		10,7 руб.												
Ср, 11 ноября 26			6,18	3,83	47,93	250,85	0,18	0,07	0,09	0,38	25,82	144,29	50,11	2,22
Завтрак			6,18	3,83	47,93	250,85	0,18	0,07	0,09	0,38	25,82	144,29	50,11	2,22
510/04	Каша пшеничная вязкая	120	3,72	3,51	19,48	124,39	0,13	0,02	0,00	0,38	13,56	111,96	35,65	1
685/04	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,54	55,27	0,00	0,05	0,09	0,00	4,46	7,43	3,96	0,74
	Хлеб "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		10,7 руб.												
Чт, 12 ноября 26			5,08	3,7	36,34	198,97	0,12	0,07	0,09	0,39	34,79	122,26	27,43	1,7
Завтрак			5,08	3,7	36,34	198,97	0,12	0,07	0,09	0,39	34,79	122,26	27,43	1,7
510/04	Каша ячневая вязкая	120	2,62	3,38	16,88	108,43	0,07	0,02	0,00	0,39	22,53	89,93	12,97	0,48
ТТК-475	Чай полусладкий	180	0,18	0,05	4,55	19,35	0,00	0,05	0,09	0,00	4,46	7,43	3,96	0,74
	Хлеб "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		10,7 руб.												
Пт, 13 ноября 26			5,86	4,33	47,9	253,91	0,17	0,16	0,09	0,09	22,02	101,71	38,74	2,02
Завтрак			5,86	4,33	47,9	253,91	0,17	0,16	0,09	0,09	22,02	101,71	38,74	2,02
510/04	Каша пшенная вязкая	120	3,4	4,01	19,45	127,45	0,12	0,11	0,00	0,09	9,76	69,38	24,28	0,8
685/04	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,54	55,27	0,00	0,05	0,09	0,00	4,46	7,43	3,96	0,74
	Хлеб "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		10,7 руб.												
Сб, 14 ноября 26			5,6	11,5	39,62	284,37		0,05	0,1		4,95	8,25	4,4	0,82
Завтрак			5,6	11,5	39,62	284,37	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/36	5,6	11,5	39,62	284,37	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Итого стоимость питания в день		10,7 руб.												
Итого			33,66	31,39	256,03	1 440,98	0,76	0,58	0,55	1,34	144,39	600,48	186,85	10,48

	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		33,66	31,39	256,03	1 440,98	0,76	0,58	0,55	1,34	144,39	600,48	186,85	10,48
В среднем в день:		5,61	5,23	42,67	240,16	0,13	0,10	0,09	0,22	24,07	100,08	31,14	1,75