

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях
г.Набережные Челны с 05.05.2025г. по 07.05.2025 г.**

1гр.1,12,20,64 2гр.39,14 3гр.46,78,76,48 4гр.24,32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,36,62 7гр.89,30,41 8гр.13,25,22,26
9гр.35,86,31 0гр.58,58ф,67,2 31гр.81,7,8 32гр.52,37,33

**Стоимость питания
88руб./день;**

Категория питания: завтраки старшие

1 гр

№ 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	Р	Mg	Fe
Пн, 05 мая 25			20,26	18,39	83,68	581,17	0,37	0,11	12,76	1,06	74,75	379,86	97,09	5,84
Завтрак			20,26	18,39	83,68	581,17	0,37	0,11	12,76	1,06	74,75	379,86	97,09	5,84
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
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (кукур.конс.)	75/25	12	12,44	13,89	215,47	0,1	0,01	2,56	0,29	29,69	175,76	24,97	1,83
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,57	5,27	29,22	186,58	0,19	0,03	0,00	0,57	20,33	167,93	53,47	1,51
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти.	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,02	0,2	0,00	0,23	0,27	0,15	0,02
	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
Вт, 06 мая 25			25,62	10,3	91,79	562,31	0,49	25,8	61,53	0,87	89,06	408,1	194,98	7,78
Завтрак			25,62	10,3	91,79	562,31	0,49	25,8	61,53	0,87	89,06	408,1	194,98	7,78
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	21,68	9,97	50,86	379,86	0,39	25,75	1,44	0,65	33,78	352,11	167,34	6,53
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"	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
Ср, 07 мая 25			18	19,93	100,42	653,03	0,29	8,46	16,01	2,84	80,04	253,22	76,89	4,81
Завтрак			18	19,93	100,42	653,03	0,29	8,46	16,01	2,84	80,04	253,22	76,89	4,81
52/11	Салат из свеклы отварной	100	2,42	5,15	10,62	98,56	0,05	2,42	12,87	0,16	44,25	61,58	28,12	1,6
ТТК №550н	Митболы из говядины в соусе томатном	60/50	6,43	8,48	11,75	149,03	0,09	6,01	2,99	0,74	7,4	102,58	23,6	1,33
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-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	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			63,88	48,62	275,89	1 796,51	1,15	34,37	90,3	4,77	243,85	1 041,18	368,96	18,43

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 3 дней		63,88	48,62	275,89	1 796,51	1,15	34,37	90,3	4,77	243,85	1 041,18	368,96	18,43
В среднем в день:		21,29	16,21	91,96	598,84	0,38	11,46	30,10	1,59	81,28	347,06	122,99	6,14