

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях
г.Набережные Челны с 07.11.2024г. по 09.11.2024 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
80,48руб./день;**

Категория питания: завтраки старшие

1 группа

№ 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
Чт, 07 ноября 24			20,62	24,09	84,56	637,55	0,36	0,96	53,9	1,33	90,21	388,51	104,87	4,5
Завтрак			20,62	24,09	84,56	637,55	0,36	0,96	53,9	1,33	90,21	388,51	104,87	4,5
ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,41	6,07	8,68	95,03	0,02	0,24	47,12	0,08	39,53	24,72	12,67	0,49
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
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
ТТК261	Напиток "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"	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			80,48 руб.											
Пт, 08 ноября 24			15,03	11,93	97,16	556,05	0,31	2,32	11,47	0,63	337,91	365,91	92,84	4,31
Завтрак			15,03	11,93	97,16	556,05	0,31	2,32	11,47	0,63	337,91	365,91	92,84	4,31
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
7/10	Сыр голландск.(порц)	15	4,42	4,16	0,00	55,11	0,00	0,00	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12
ТТК-270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	7,17	7,04	43,24	264,97	0,22	2,23	1,26	0,36	134,94	222,93	61,12	1,24
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	200/16	0,76	0,06	30,01	123,58	0,01	0,04	0,09	0,00	13,47	8,08	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
Итого стоимость питания в день			80,48 руб.											
Сб, 09 ноября 24			22,83	46,13	85,56	848,82	0,29	132,07	7,85	0,32	88,09	331,57	89,35	5,01
Завтрак			22,83	46,13	85,56	848,82	0,29	132,07	7,85	0,32	88,09	331,57	89,35	5,01
ТТК-66	Салат " Солнышко"	100	0,97	10,17	13,12	147,89	0,05	132,01	6,16	0,32	22,6	39,45	27,37	1,03
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/3	16,68	29,92	35,19	476,81	0,19	0,01	1,59	0,00	52,74	258,97	47,08	2,68
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,9	5,77	22,34	152,93	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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			80,48 руб.											
Итого			58,48	82,15	267,28	2 042,42	0,96	135,35	73,22	2,28	516,21	1 085,99	287,06	13,82

	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 3 дней		58,48	82,15	267,28	2 042,42	0,96	135,35	73,22	2,28	516,21	1 085,99	287,06	13,82
В среднем в день:		19,49	27,38	89,09	680,81	0,32	45,12	24,41	0,76	172,07	362,00	95,69	4,61