Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.Набережные Челны с 09.11.2026г. по 14.11.2026 г.

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

Стоимость питания 92,24руб./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			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 09 ноября 26			21	31,01	73,27	656,14	0,32	0,09	40,84	0,92	256,22	349,41	101,64	2,98
Завтрак			21	31,01	73,27	656,14	0,32	0,09	40,84	0,92	256,22	349,41	101,64	2,98
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	1,8	8,39	8,55	116,9	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16	0,6
ТТК-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(мекс.см)	75/25	9,89	12,38	2,57	161,26	0,06	0,04	10,64	0,25	179,86	125,31	21,52	0,37
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	7,02	9,96	30,58	240,06	0,19	0,03	0,00	0,57	20,33	167,93	53,47	1,51
ТТК-356н	Компот "Плодово-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
Итого стоимость питания в день		92,24 руб.												
Вт, 10 ноября 26			25,93	19,96	88,91	638,95	0,29	1,31	11,32	1,61	82,74	270,24	56,94	6,03
Завтрак			25,93	19,96	88,91	638,95	0,29	1,31	11,32	1,61	82,74	270,24	56,94	6,03
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-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	16,13	13,28	3,68	198,76	0,1	1,21	1,23	0,13	22,5	170,78	23,85	2,01
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-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
Итого стоимость питания в день		92,24 руб.												
Ср, 11 ноября 26			19,4	23,26	91,96	654,7	0,27	2,24	46,03	1,19	115,72	209,21	81,5	4,17
Завтрак			19,4	23,26	91,96	654,7	0,27	2,24	46,03	1,19	115,72	209,21	81,5	4,17
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,82	9,18	10,67	132,57	0,02	1,09	12,12	0,12	44,84	52,12	26,66	1,7
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)	2/40/20	10,82	7,84	20,45	195,6	0,00	0,00	2,6	0,24	2,47	4,49	0,04	0,14
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-258к	Напиток "Плодово-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 стоимость питания в день		92,24 руб.												
Чт, 12 ноября 26			33,1	18,24	98,98	692,54	0,34	23,53	16,34	1,29	81,72	404,83	176,69	6,17
Завтрак			33,1	18,24	98,98	692,54	0,34	23,53	16,34	1,29	81,72	404,83	176,69	6,17
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,5	0,5	11,5	52,5	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	27,35	11,69	40,01	374,68	0,26	23,41	3,04	1,07	49,07	358,92	152,83	2,82
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	2,97	5,78	32,56	194,17	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	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		92,24 руб.												
Пт, 13 ноября 26			33,33	20,05	99,06	709,96	1,03	199,45	8,62	2,68	216,43	468,53	171,38	8,99
Завтрак			33,33	20,05	99,06	709,96	1,03	199,45	8,62	2,68	216,43	468,53	171,38	8,99

62/11	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,31	0,06	192	4,8	0,38	25,92	52,8	36,48	0,67
ТТК №550н	Митболы из говядины в соусе томатном	2/30/50	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-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73	6,2
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	1,41	0,83	0,06	93,98	86,76	23,07	0,31
	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		92,24 руб.												
Сб, 14 ноября 26			17,51	21,14	102,74	671,33	0,34	0,21	13,85	0,83	82,99	295,04	128,45	7,95
Завтрак			17,51	21,14	102,74	671,33	0,34	0,21	13,85	0,83	82,99	295,04	128,45	7,95
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№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (кукур.замор.)	75/25	9,05	13,99	11,63	208,63	0,07	0,02	3,75	0,28	43,47	120,27	17,99	1,71
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-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/18	0,27	0,06	37,46	151,48	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		92,24 руб.												
Итого			150,27	133,66	554,92	4 023,62	2,59	226,83	137	8,52	835,82	1 997,26	716,6	36,29

	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		150,27	133,66	554,92	4 023,62	2,59	226,83	137	8,52	835,82	1 997,26	716,6	36,29
В среднем в день:		25,05	22,28	92,49	670,60	0,43	37,81	22,83	1,42	139,30	332,88	119,43	6,05