

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях
г.Набережные Челны с 12.01.2026г. по 17.01.2026 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

Категория питания: завтраки старшие

**Стоимость питания
92,24руб./день;**

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
Пн, 12 января 26			19,26	23,34	80,63	609,59	0,28	0,06	31,85	1,26	105	355,26	70,85	3,66
Завтрак			19,26	23,34	80,63	609,59	0,28	0,06	31,85	1,26	105	355,26	70,85	3,66
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
тتك№-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 ячневая вязкая	180	3,93	5,07	25,32	162,65	0,11	0,03	0,00	0,58	33,8	134,9	19,46	0,72
ТТК-356н	Компот "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
Итого стоимость питания в день		92,24 руб.												
Вт, 13 января 26			16,61	18,57	74,97	533,55	0,21	3,98	14,74	0,47	390,52	334,41	69,6	3,84
Завтрак			16,61	18,57	74,97	533,55	0,21	3,98	14,74	0,47	390,52	334,41	69,6	3,84
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
7/10	Сыр российский (порц)	15	4,29	4,13	0,00	54,38	0,00	0,04	0,11	0,06	159	95,4	8,75	0,00
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	6,78	8	27,99	211,12	0,13	3,54	2,08	0,16	200,95	195,69	38,45	0,86
тتك№253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,86	5,77	23,07	155,66	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,42	3,9	0,5
	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, 14 января 26			33,74	21,06	94,79	703,61	0,28	140,94	7,51	2,89	78,3	307,78	141,29	4,55
Завтрак			33,74	21,06	94,79	703,61	0,28	140,94	7,51	2,89	78,3	307,78	141,29	4,55
тتك-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
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56
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-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 стоимость питания в день		92,24 руб.												
Чт, 15 января 26			22,55	16,93	90,46	604,38	0,38	30,12	17,75	1,22	82,67	437,1	129,46	7,29
Завтрак			22,55	16,93	90,46	604,38	0,38	30,12	17,75	1,22	82,67	437,1	129,46	7,29
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0,5	0,4	9	42,3	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
тتك-№1021	Плов из говядины	50/200	19,6	16,2	51,27	429,26	0,3	30	4,45	1	50,02	391,19	105,6	3,94
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"	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, 16 января 26			18,37	30,5	77,54	658,16	0,35	2,34	44,8	0,56	219,9	368,13	105,1	4,93
Завтрак			18,37	30,5	77,54	658,16	0,35	2,34	44,8	0,56	219,9	368,13	105,1	4,93

52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,94	6,12	11,37	108,34	0,03	1,16	12,92	0,13	47,8	55,56	28,42	1,81
тتك№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (фасоль стр.)	75/25	9,68	18,2	5,28	223,6	0,07	0,04	0,69	0,25	103,69	167,65	25,22	1,15
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-257н	Напиток "Флодово-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"	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, 17 января 26			19,6	30,68	78,99	670,53	0,27	0,12	12,69	0,22	83,86	304,22	70,78	6,18
Завтрак			19,6	30,68	78,99	670,53	0,27	0,12	12,69	0,22	83,86	304,22	70,78	6,18
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,44	0,44	9,9	45,32	0,03	0,06	11	0,22	18,37	12,1	8,8	2,2
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 зефиром	200/30	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"	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			130,13	141,08	497,38	3 779,82	1,77	177,56	129,34	6,62	960,25	2 106,9	587,08	30,45

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		130,13	141,08	497,38	3 779,82	1,77	177,56	129,34	6,62	960,25	2 106,9	587,08	30,45
В среднем в день:		21,69	23,51	82,90	629,97	0,30	29,59	21,56	1,10	160,04	351,15	97,85	5,08