

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях
г.Набережные Челны с 13.10.2025г. по 18.10.2025 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
88,7руб./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, 13 октября 25			19,36	22,89	82,4	613,07	0,3	20,36	61,51	1,3	108,87	360,7	74,54	3,74
Завтрак			19,36	22,89	82,4	613,07	0,3	20,36	61,51	1,3	108,87	360,7	74,54	3,74
20/2010	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	5,1	10,31	94,81	0,04	20,3	59,66	0,14	51,87	36,44	19,69	0,68
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 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			88,7 руб.											
Вт, 14 октября 25			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
ттк№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			88,7 руб.											
Ср, 15 октября 25			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
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
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			88,7 руб.											
Чт, 16 октября 25			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 Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
ттк-№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			88,7 руб.											
Пт, 17 октября 25			16,92	30,37	70,09	621,43	0,32	1,21	45,13	0,92	184,12	336,63	87,51	3,43
Завтрак			16,92	30,37	70,09	621,43	0,32	1,21	45,13	0,92	184,12	336,63	87,51	3,43

ттк№487н	Салат из св.помидоров	100	0,49	5,99	3,92	71,61	0,00	0,03	13,25	0,49	12,02	24,06	10,83	0,31
ттк№-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 "Фруктово-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		88,7 руб.												
Сб, 18 октября 25			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 мармеладом	200/18	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		88,7 руб.												
Итого			128,78	140,5	491,7	3 746,57	1,76	196,73	159,33	7,02	928,34	2 080,84	573,18	29,03

	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 6 дней		128,78	140,5	491,7	3 746,57	1,76	196,73	159,33	7,02	928,34	2 080,84	573,18	29,03
В среднем в день:		21,46	23,42	81,95	624,43	0,29	32,79	26,56	1,17	154,72	346,81	95,53	4,84