

**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.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55 5 гр.17,60,45 6 гр.42,75,42л 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61
9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,68,29

**Стоимость питания
88руб./день;**

Категория питания: завтраки старшие

2 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			14,78	17,95	74,34	518,02	0,26	0,12	11,29	0,96	218,31	284,08	80,34	3,66
Завтрак			14,78	17,95	74,34	518,02	0,26	0,12	11,29	0,96	218,31	284,08	80,34	3,66
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-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	75/25	9,32	12,32	6,2	172,96	0,05	0,02	1,09	0,45	175,26	118,81	16,69	0,32
510/04	Каша рисовая вязкая	180	2,77	4,95	27,57	165,94	0,13	0,03	0,00	0,31	18,32	129,1	45	0,84
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
Вт, 06 мая 25			25,02	10,29	79,96	512,48	0,48	26,11	63,99	0,92	81,66	407,44	194,74	7,81
Завтрак			25,02	10,29	79,96	512,48	0,48	26,11	63,99	0,92	81,66	407,44	194,74	7,81
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	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	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
Ср, 07 мая 25			23,25	28,8	98,81	747,35	0,25	1,23	13,63	2,4	101,02	294,64	79,42	5,01
Завтрак			23,25	28,8	98,81	747,35	0,25	1,23	13,63	2,4	101,02	294,64	79,42	5,01
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
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)	75/25	12,09	17,09	9,3	239,33	0,07	0,01	0,56	0,33	13,38	146,1	25,2	1,23
516/04	Макароны отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	23,79	57,43	10,5	1,08
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			63,05	57,04	253,11	1 777,85	0,99	27,46	88,91	4,28	400,99	986,16	354,5	16,48

	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		63,05	57,04	253,11	1 777,85	0,99	27,46	88,91	4,28	400,99	986,16	354,5	16,48
В среднем в день:		21,02	19,01	84,37	592,62	0,33	9,15	29,64	1,43	133,66	328,72	118,17	5,49