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.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55,24 5 гр.17,60,45 6 гр.42,42л,75 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61 9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,29,68

Стоимость питания 92,24руб./день;

Категория питания: завтраки старшие

2 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			23,05	30,36	88,22	718,23	0,38	0,44	76,85	1,28	105,37	396,42	108,97	4,61
Завтрак			23,05	30,36	88,22	718,23	0,38	0,44	76,85	1,28	105,37	396,42	108,97	4,61
ТТК-513н	Салат " Свежесть "	100	2,5	7,68	10,87	122,56	0,04	0,38	75	0,13	61,84	39,13	20,11	0,76
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	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			18,33	19,54	86,8	596,42	0,22	3,67	12,28	0,42	397,92	335,07	69,84	3,81
Завтрак			18,33	19,54	86,8	596,42	0,22	3,67	12,28	0,42	397,92	335,07	69,84	3,81
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	5,41	5,09	0,00	67,42	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	3,46	5,78	34,9	205,49	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		92,24 руб.												
Ср, 11 ноября 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
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 "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			22,65	17,03	92,96	615,68	0,38	30,12	17,75	1,22	82,67	437,1	129,46	7,29
Завтрак			22,65	17,03	92,96	615,68	0,38	30,12	17,75	1,22	82,67	437,1	129,46	7,29
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-№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, 13 ноября 26			27,06	35,25	88,04	777,7	0,42	1,82	52,57	0,72	230,74	418,2	111,82	5,6

Завтрак			27,06	35,25	88,04	777,7	0,42	1,82	52,57	0,72	230,74	418,2	111,82	5,6
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	100	3,82	6,5	16,97	141,66	0,09	0,62	10,05	0,2	51,87	93,7	30,3	2,27
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (мекс.смесь)	75/25	16,49	22,57	10,18	309,82	0,08	0,06	11,33	0,34	110,46	179,58	30,06	1,36
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 "Плодово-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, 14 ноября 26			20,57	37,73	79,44	739,65	0,27	0,12	12,69	0,22	83,86	304,23	70,78	6,18
Завтрак			20,57	37,73	79,44	739,65	0,27	0,12	12,69	0,22	83,86	304,23	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 вафлями	200/23	1,17	7,1	19,44	146,33	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,26	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			145,4	160,97	530,25	4 151,29	1,95	177,11	179,65	6,75	978,86	2 198,8	632,16	32,04

	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		145,4	160,97	530,25	4 151,29	1,95	177,11	179,65	6,75	978,86	2 198,8	632,16	32,04
В среднем в день:		24,23	26,83	88,38	691,88	0,33	29,52	29,94	1,13	163,14	366,47	105,36	5,34