

**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.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			
			Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пн, 12 января 26			16,18	23,1	73,88	568,15	0,25	0,07	31,29	0,86	249,61	304,08	88,34	2,26
Завтрак			16,18	23,1	73,88	568,15	0,25	0,07	31,29	0,86	249,61	304,08	88,34	2,26
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
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 "Флодово-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			25,33	19,95	77,08	589,12	0,28	1,62	13,78	1,66	75,34	269,58	56,7	6,06
Завтрак			25,33	19,95	77,08	589,12	0,28	1,62	13,78	1,66	75,34	269,58	56,7	6,06
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
ткк-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	0,16	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
Итого стоимость питания в день			92,24 руб.											
Ср, 14 января 26			20,03	19,23	90,38	614,72	0,3	3,57	48,91	1,09	138,8	214,33	82,96	4,44
Завтрак			20,03	19,23	90,38	614,72	0,3	3,57	48,91	1,09	138,8	214,33	82,96	4,44
ткк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	100	2,42	5,15	10,62	98,56	0,05	2,42	12,87	0,16	44,25	61,58	28,12	1,6
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(кукур.зам)	2/40/20	10,85	7,84	18,92	189,63	0,00	0,00	4,73	0,1	26,14	0,15	0,04	0,51
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 "Флодово-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			33	18,14	96,48	681,24	0,34	23,53	16,34	1,29	81,72	404,83	176,69	6,17
Завтрак			33	18,14	96,48	681,24	0,34	23,53	16,34	1,29	81,72	404,83	176,69	6,17
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
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, 16 января 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, 17 января 26			17,32	18,99	66,36	505,63	0,34	0,21	10,1	0,7	51,24	295,04	128,45	7,33
Завтрак			17,32	18,99	66,36	505,63	0,34	0,21	10,1	0,7	51,24	295,04	128,45	7,33
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
ткк№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (фасоль стр.)	75/25	8,93	11,85	7,65	172,91	0,07	0,02	0,00	0,15	11,72	120,27	17,99	1,09
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	200	0,2	0,05	5,06	21,5	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			145,19	119,46	503,24	3 668,82	2,54	228,45	129,04	8,28	813,14	1 956,39	704,52	35,25

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		145,19	119,46	503,24	3 668,82	2,54	228,45	129,04	8,28	813,14	1 956,39	704,52	35,25
В среднем в день:		24,20	19,91	83,87	611,47	0,42	38,08	21,51	1,38	135,52	326,07	117,42	5,88