

**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.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
88,7руб./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, 13 октября 25			16,05	22,7	74,34	565,87	0,26	20,32	53,55	0,74	278,33	300,26	90,36	3,04
Завтрак			16,05	22,7	74,34	565,87	0,26	20,32	53,55	0,74	278,33	300,26	90,36	3,04
ТТК № 473	Салат " Зайка"	100	1,62	5,15	10,92	96,54	0,03	20,25	49,6	0,15	47,14	32,61	18,02	0,91
ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.)	75/25	9,37	12,32	4,28	165,47	0,05	0,02	3,75	0,28	204,84	113,38	16,69	0,79
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		88,7 руб.												
Вт, 14 октября 25			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
ттк-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		88,7 руб.												
Ср, 15 октября 25			22,74	20,17	83,71	607,3	0,28	1,16	43,6	1,17	95,38	198,24	68,54	3,07
Завтрак			22,74	20,17	83,71	607,3	0,28	1,16	43,6	1,17	95,38	198,24	68,54	3,07
ТТК-488н	Салат из св.огурцов	100	5,16	6,09	2,42	85,17	0,03	0,01	9,69	0,1	24,5	41,15	13,7	0,6
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)	2/40/20	10,82	7,84	20,45	195,6	0,00	0,00	2,6	0,24	2,47	4,49	0,04	0,14
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		88,7 руб.												
Чт, 16 октября 25			32,04	13,71	101,19	656,33	0,34	23,53	16,34	1,29	81,72	404,83	176,69	6,17
Завтрак			32,04	13,71	101,19	656,33	0,34	23,53	16,34	1,29	81,72	404,83	176,69	6,17
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-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 пряником в ассортименте	200/7/30	2,01	1,35	37,27	169,26	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			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	60/50	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		88,7 руб.												
Сб, 18 октября 25			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		88,7 руб.												
Итого			146,81	115,57	501,74	3 634,21	2,53	246,29	145,99	8,24	798,44	1 936,48	692,12	34,66

	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	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		146,81	115,57	501,74	3 634,21	2,53	246,29	145,99	8,24	798,44	1 936,48	692,12	34,66
В среднем в день:		24,47	19,26	83,62	605,70	0,42	41,05	24,33	1,37	133,07	322,75	115,35	5,78