**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 01.04.2024г. по 06.04.2024 г.**

1гр. 1,12,20,64 2гр.39,14 3гр.46,78,76,48 4гр.24,32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,36 7гр.89,30,41 8гр.13,25,22,26 9гр.35,86,31 0гр.58,58ф,67,2 31гр.81,7,8 32гр.52,37,33

**Стоимость питания 66,76руб./день;**

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

1 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, 01 апреля 24** | | | 24,09 | 22,07 | 118,46 | 768,83 | 0,45 | 0,24 | 23,86 | 0,92 | 76,79 | 422,57 | 189,94 | 8,09 |
| **Завтрак** | | | 24,09 | 22,07 | 118,46 | 768,83 | 0,45 | 0,24 | 23,86 | 0,92 | 76,79 | 422,57 | 189,94 | 8,09 |
| ТТК-357н | Салат "Капуста квашеная" (б/лука) | 60 | 1,2 | 3,7 | 5,69 | 60,84 | 0,01 | 0,00 | 20 | 0,07 | 32 | 20,67 | 10,67 | 0,4 |
| ттк№-202н | Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стр.) | 75/15 | 11,16 | 12,43 | 9,3 | 193,75 | 0,09 | 0,01 | 0,56 | 0,28 | 12,62 | 158,68 | 24,72 | 1,68 |
| 508/04 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,78 | 5,61 | 47,2 | 274,4 | 0,3 | 0,16 | 0,00 | 0,55 | 16,22 | 208,31 | 138,69 | 4,66 |
| 686/04 | Чай с лимоном с зефиром | 200/7/40 | 0,67 | 0,06 | 41,36 | 168,65 | 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** | | 66,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Вт, 02 апреля 24** | | | 19,46 | 21,08 | 86,97 | 615,4 | 0,24 | 5,47 | 17,29 | 0,6 | 499,72 | 418,68 | 87,89 | 4,72 |
| **Завтрак** | | | 19,46 | 21,08 | 86,97 | 615,4 | 0,24 | 5,47 | 17,29 | 0,6 | 499,72 | 418,68 | 87,89 | 4,72 |
| ТТК-495н | Десерт фруктовый Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 12,6 | 57,68 | 0,04 | 0,07 | 14 | 0,28 | 23,38 | 15,4 | 11,2 | 2,8 |
| 7/10 | Сыр голландск.(порц) | 15 | 4,42 | 4,16 | 0,00 | 55,11 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,07 | 165 | 99 | 9,08 | 0,12 |
| ТТК-360н | Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом | 180/5 | 6,11 | 7,57 | 25,2 | 193,32 | 0,11 | 3,19 | 1,87 | 0,14 | 180,98 | 176,28 | 34,61 | 0,78 |
| ттк №198н | Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн. | 200/18 | 6,09 | 8,52 | 34,26 | 238,1 | 0,04 | 2,21 | 1,3 | 0,11 | 122,56 | 103,1 | 22,5 | 0,54 |
| | 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** | | 66,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Ср, 03 апреля 24** | | | 32,19 | 15,33 | 66,32 | 531,97 | 0,25 | 81,28 | 8,07 | 1,96 | 61,56 | 284,4 | 127,18 | 3,83 |
| **Завтрак** | | | 32,19 | 15,33 | 66,32 | 531,97 | 0,25 | 81,28 | 8,07 | 1,96 | 61,56 | 284,4 | 127,18 | 3,83 |
| 612/04 | Маринад овощной с томатом | 60 | 0,77 | 6,05 | 5,4 | 79,1 | 0,03 | 72 | 4,32 | 0,2 | 14,33 | 27,69 | 16,09 | 0,42 |
| 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 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,36 | 4,37 | 36,54 | 206,89 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 1,07 | 15,96 | 47,07 | 8,52 | 0,87 |
| ТТК-253н | 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** | | 66,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Чт, 04 апреля 24** | | | 16,44 | 17,51 | 64,6 | 481,69 | 0,31 | 0,97 | 102 | 0,6 | 270,49 | 267,98 | 78,12 | 2,43 |
| **Завтрак** | | | 16,44 | 17,51 | 64,6 | 481,69 | 0,31 | 0,97 | 102 | 0,6 | 270,49 | 267,98 | 78,12 | 2,43 |
| ТТК-495н | Десерт фруктовый Апельсин | 125 | 1,13 | 0,00 | 10,5 | 46,5 | 0,05 | 0,00 | 75 | 0,28 | 42,5 | 28,75 | 16,25 | 0,38 |
| ттк №358н | Колб. изд. отварные (сосиски) с овощ.(огурцы сол.) | 75/15 | 9,71 | 12,32 | 0,41 | 151,34 | 0,05 | 0,02 | 0,83 | 0,17 | 176,33 | 116,52 | 18,3 | 0,35 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 4,91 | 22,12 | 145,93 | 0,16 | 0,93 | 25,97 | 0,15 | 43,63 | 97,54 | 32,92 | 1,2 |
| 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** | | 66,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Пт, 05 апреля 24** | | | 22,87 | 15,87 | 94,38 | 611,83 | 0,35 | 26,18 | 11,65 | 0,62 | 74,33 | 388,88 | 117,8 | 5,21 |
| **Завтрак** | | | 22,87 | 15,87 | 94,38 | 611,83 | 0,35 | 26,18 | 11,65 | 0,62 | 74,33 | 388,88 | 117,8 | 5,21 |
| ттк-996 | Салат "Бобовое зёрнышко" | 60 | 1,69 | 3,12 | 7,5 | 64,86 | 0,03 | 0,53 | 7,65 | 0,06 | 26,55 | 37,87 | 16,13 | 1,02 |
| ттк-№398н | Плов Азиатский | 40/160 | 16,67 | 10,92 | 41,26 | 330 | 0,27 | 25,6 | 3,9 | 0,56 | 35,03 | 317,86 | 86,77 | 2,89 |
| ТТК-475 | Чай полусладкий с пряником | 200/35 | 2,23 | 1,56 | 30,71 | 145,78 | 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** | | 66,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Сб, 06 апреля 24** | | | 18,29 | 27,99 | 76,95 | 632,8 | 0,26 | 0,1 | 13,78 | 0,89 | 83,96 | 282,14 | 67,43 | 5,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | 18,29 | 27,99 | 76,95 | 632,8 | 0,26 | 0,1 | 13,78 | 0,89 | 83,96 | 282,14 | 67,43 | 5,75 |
| ТТК-495н | Десерт фруктовый Яблоко | 122 | 0,49 | 0,49 | 10,98 | 50,26 | 0,04 | 0,06 | 12,2 | 0,24 | 20,37 | 13,42 | 9,76 | 2,44 |
| 392/11 | Пельмени мясные отварные с маслом | 180/3 | 15,01 | 27,15 | 31,68 | 431,12 | 0,17 | 0,01 | 1,43 | 0,00 | 47,54 | 233,17 | 42,37 | 2,42 |
| 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** | | 66,76 руб. | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | | 133,34 | 119,85 | 507,68 | 3 642,52 | 1,86 | 114,24 | 176,65 | 5,59 | 1 066,85 | 2 064,65 | 668,36 | 30,03 |

| | 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** | | 133,34 | 119,85 | 507,68 | 3 642,52 | 1,86 | 114,24 | 176,65 | 5,59 | 1 066,85 | 2 064,65 | 668,36 | 30,03 |
| **В среднем в день:** | | 22,22 | 19,98 | 84,61 | 607,09 | 0,31 | 19,04 | 29,44 | 0,93 | 177,81 | 344,11 | 111,39 | 5,01 |