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.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.42,75,62 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 66,76руб./день;

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

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, 01 апреля 24			17,64	21,1	61,05	504,63	0,27	0,19	23,3	0,53	230,32	279,3	116,18	4,37
Завтрак			17,64	21,1	61,05	504,63	0,27	0,19	23,3	0,53	230,32	279,3	116,18	4,37
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 №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(фас.стр)	75/15	9,24	12,32	0,31	149,07	0,05	0,02	0,00	0,15	172,72	113,3	16,66	0,16
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	72,99	2,46
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		66,76 руб.												
Вт, 02 апреля 24			23,31	27,5	89,25	697,73	0,29	1,51	15,39	1,74	154,13	320,16	78,47	5,69
Завтрак			23,31	27,5	89,25	697,73	0,29	1,51	15,39	1,74	154,13	320,16	78,47	5,69
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
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)	75/15	12,09	17,08	9,3	239,32	0,07	0,01	0,56	0,33	13,01	146,03	25,18	1,23
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-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		66,76 руб.												
Ср, 03 апреля 24			13,33	22,13	74,4	550	0,29	6,88	13,25	2,01	68,1	243,38	90,91	4,24
Завтрак			13,33	22,13	74,4	550	0,29	6,88	13,25	2,01	68,1	243,38	90,91	4,24
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	60	0,89	3,12	8,21	64,49	0,02	0,5	7,24	0,09	23,19	25,46	13,45	1,12
ТТК-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	5,35	14,3	8,75	185,09	0,06	6,01	3,46	1,4	14,09	45,64	18,5	0,89
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,02	0,00	0,47	16,94	139,95	44,56	1,25
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	200/16	0,16	0,05	18,18	73,75	0,00	0,35	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			36,02	16,65	102,72	704,8	0,24	5	91,56	0,74	310,66	397,82	71,87	2,98
Завтрак			36,02	16,65	102,72	704,8	0,24	5	91,56	0,74	310,66	397,82	71,87	2,98
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	150	1,35	0,00	12,6	55,8	0,06	0,00	90	0,33	51	34,5	19,5	0,45
ТТК - 512н	Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	150/20	30,16	14,82	44,5	432,03	0,13	4,95	1,46	0,41	246,91	330,17	37,47	1,23
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.												
Пт, 05 апреля 24			31,08	9,78	57,77	443,47	0,3	9,85	30,7	0,86	85,7	313,34	138,4	4,06
Завтрак			31,08	9,78	57,77	443,47	0,3	9,85	30,7	0,86	85,7	313,34	138,4	4,06
ТТК-81н	Огурец соленый порц	60	1,86	0,00	0,4	9,06	0,01	0,00	3,33	0,07	16,65	13,32	6,66	0,8
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
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.												
Сб, 06 апреля 24			22,01	18,25	119,57	730,61	0,31	0,03	90,24	0,75	92,21	248,98	95,63	2,25

Завтрак			22,01	18,25	119,57	730,61	0,31	0,03	90,24	0,75	92,21	248,98	95,63	2,25
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	145	1,31	0,00	12,18	53,94	0,06	0,00	87	0,32	49,3	33,35	18,85	0,44
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)	2/40/10	11,43	7,89	17,68	187,47	0,02	0,00	3,21	0,00	3,08	10,32	2,62	0,15
316/10	Рис припущенный	150	3,8	4,34	38,09	206,66	0,18	0,02	0,00	0,43	23,78	177,44	62,21	1,14
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофр. с печ. сахарн	200/18	3,19	5,75	36,71	211,35	0,00	0,01	0,03	0,00	8,25	2,97	1,45	0,04
	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			143,39	115,41	504,76	3 631,24	1,7	23,46	264,44	6,63	941,12	1 802,98	591,46	23,59

	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		143,39	115,41	504,76	3 631,24	1,7	23,46	264,44	6,63	941,12	1 802,98	591,46	23,59
В среднем в день:		23,90	19,24	84,13	605,21	0,28	3,91	44,07	1,11	156,85	300,50	98,58	3,93