Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 01.04.2024г. по 05.04.2024 г.

Стоимость питания 49,21руб./день;

Категория питания: первый завтрак

26,37,48,36 школы

№ 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			14,02	18,01	80,74	541,2	0,17	3,78	2,2	0,63	227,25	222,61	39,9	1,37
Завтрак			14,02	18,01	80,74	541,2	0,17	3,78	2,2	0,63	227,25	222,61	39,9	1,37
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,19	6,57	32,99	215,91	0,09	2,35	1,37	0,57	135,18	122,94	20,42	0,43
ттк№343н	Кофейный напиток полусладкий с печ.сах.в ассорт.	200/18	5,5	7,55	32,77	221	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,27	8,96	0,45
Вт, 02 апреля 24			13,93	27,48	62,09	551,4	0,29	47,64	18,97	2,17	93,74	273,8	82,31	4,28
Завтрак			13,93	27,48	62,09	551,4	0,29	47,64	18,97	2,17	93,74	273,8	82,31	4,28
ТТК-359н	Винегрет из овощей (без лука)	100	2,17	7,79	8,05	110,97	0,07	41,55	15,41	0,19	33,1	60,11	29,45	1,37
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 ячневая вязкая	180	3,93	5,07	25,32	162,65	0,11	0,03	0,00	0,58	33,8	134,9	19,46	0,72
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
Ср, 03 апреля 24			35,48	16,44	85,1	630,29	0,16	4,58	1,05	0,59	308,98	398,21	57,58	2,06
Завтрак			35,48	16,44	85,1	630,29	0,16	4,58	1,05	0,59	308,98	398,21	57,58	2,06
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,79	5,27	14,98	122,5	0,05	0,02	0,04	0,02	63,5	59,1	13,52	0,53
ттк-1019	Сырники "Домашние"из творога с повидлом	150/30	31,19	11,15	50,69	427,87	0,11	4,54	0,98	0,57	237,23	336,14	42,6	1,48
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
Чт, 04 апреля 24			14,45	19,88	83,27	569,87	0,25	4,72	2,06	0,43	242,53	289,99	67,71	3,54
Завтрак			14,45	19,88	83,27	569,87	0,25	4,72	2,06	0,43	242,53	289,99	67,71	3,54
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	6,27	5,17	39,83	230,98	0,09	3,55	1,31	0,38	130,78	135,44	26,19	1,2
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с блинч. со сгущ.мол	200/63	5,85	10,82	28,46	234,6	0,11	1,15	0,75	0,05	102,75	128,15	31	1,85
Пт, 05 апреля 24			12,56	11,32	79,25	469,16	0,31	3,05	79,68	0,61	245,94	278,97	80,26	2,28
Завтрак			12,56	11,32	79,25	469,16	0,31	3,05	79,68	0,61	245,94	278,97	80,26	2,28
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	122	1,1	0,00	10,25	45,38	0,05	0,00	73,2	0,27	41,48	28,06	15,86	0,37
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,79	5,27	14,98	122,5	0,05	0,02	0,04	0,02	63,5	59,1	13,52	0,53
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	7,55	6,01	37,47	234,22	0,21	2,35	1,31	0,22	133,58	185,04	47,39	1,2
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18
Итого			90,44	93,13	390,45	2 761,92	1,18	63,77	103,96	4,43	1 118,44	1 463,58	327,76	13,53

	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 5 дней		90,44	93,13	390,45	2 761,92	1,18	63,77	103,96	4,43	1 118,44	1 463,58	327,76	13,53
В среднем в день:		18,09	18,63	78,09	552,38	0,24	12,75	20,79	0,89	223,69	292,72	65,55	2,71