Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 01.04.2024г. по 06.04.2024 г.

Стоимость питания 118,82руб./день;

Категория питания: двухразовое питание

81,61,36ф

№ 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			44,55	55,59	151,27	1 283,78	0,74	24,52	55,22	1,93	582,26	830,25	273,66	8,47
Завтрак			11,98	15,77	57,38	419,44	0,27	3,77	2,2	0,66	247,54	310,35	88,19	2,03
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 "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	6,63	6,66	26,5	192,5	0,18	2,34	1,37	0,6	144,56	197,19	54,6	1,23
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
Обед			32,57	39,82	93,89	864,34	0,47	20,75	53,02	1,27	334,72	519,9	185,47	6,44
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	2	6,16	9,49	101,4	0,02	0,00	33,33	0,11	53,33	34,44	17,78	0,67
138/04	Суп картофельный с рисовой крупой с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	8,14	8,59	17,72	180,79	0,15	20,24	17,14	0,55	24,9	168,31	43,44	1,63
ттк № 184н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	100/3	12,39	18,65	0,45	219,27	0,06	0,03	0,00	0,21	231,03	152,31	22,26	0,21
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59	2,95
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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вт, 02 апреля 24			45,13	27,41	164,34	1 084,62	1,94	4,25	51,56	1,52	302,7	564,48	201,25	11,74
Завтрак			10,16	10,44	65,39	396,18	0,14	2,41	1,51	0,59	205,73	190,22	38,48	1,8
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 манная (жидкая) с маслом	200/3	6,17	5,12	32,97	202,66	0,09	2,34	1,37	0,57	137,28	122,87	20,56	0,45
ТТК-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/16	0,2	0,05	17,44	71,02	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Обед			34,97	16,97	98,95	688,44	1,8	1,84	50,05	0,93	96,97	374,26	162,77	9,94
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
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Суп из овощей со сметаной**	250/5	3,88	6,5	18,43	147,74	1,5	0,53	13,52	0,01	35,65	88,05	27,95	4,76
ттк №-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	25,88	9,38	21,48	273,9	0,22	1,24	26,5	0,72	28,57	247,34	114,86	2,65
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
	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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ср, 03 апреля 24			38,61	43,68	206,29	1 372,75	0,99	4,62	50,84	2,73	307,04	852,7	174,49	8,1
Завтрак			9,75	9,1	76,16	425,6	0,21	2,2	2,24	0,76	167,78	272,7	48,02	1,5
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
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	7,32	5,21	39,7	235,01	0,16	2,18	1,28	0,76	155,42	241,98	36,06	0,91
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
Обед			28,86	34,58	130,13	947,15	0,78	2,42	48,6	1,97	139,26	580	126,47	6,6
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,94	6,12	11,37	108,34	0,03	1,16	12,92	0,13	47,8	55,56	28,42	1,81
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Рассольник ленинградский со сметаной**	250/5	3,33	5,35	17,68	132,19	0,5	0,53	27,52	0,01	36,9	207,55	33,45	1,16
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(фас. стр)	75/25	12,73	17,16	10,07	245,62	0,1	0,02	3,03	0,44	20,23	228,74	40,39	1,93
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
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
	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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чт, 04 апреля 24			43,95	41,14	174,6	1 244,55	0,63	6,66	118,24	1,33	443,2	775,25	185,99	12,85
Завтрак			11,71	11,74	62,27	401,63	0,16	4,72	2,1	0,45	259,23	247,79	51,11	2,6
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 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	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
Обед			32,24	29,4	112,33	842,92	0,47	1,94	116,14	0,88	183,97	527,46	134,88	10,25
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	126	1,13	0,00	10,58	46,87	0,05	0,00	75,6	0,28	42,84	28,98	16,38	0,38
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Борщ с капустой и карт. с цыпл. со смет. с укропом**	250/25/5/1	7,76	10,48	15,46	187,22	0,13	0,67	32,91	0,13	86,11	170,18	37,23	6,44
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
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-950	Напиток "Лимонный"	200	0,14	0,02	24,43	98,45	0,01	0,03	6,4	0,03	6,4	3,52	1,92	0,1
	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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пт, 05 апреля 24			44,68	43,14	174,6	1 265,43	0,85	82,84	83,18	2,7	303,28	741,29	220,41	10,01
Завтрак			13,22	14,99	74,83	487,24	0,26	2,3	1,41	0,62	152,73	278,09	77,91	2,78
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 пшеничная с маслом	200/3	7,99	5,33	37,51	230,02	0,21	2,23	1,31	0,62	138,78	243,44	62,99	1,47
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,9	5,77	22,34	152,93	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Обед			31,46	28,15	99,77	778,19	0,59	80,54	81,77	2,08	150,55	463,2	142,5	7,23
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
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	**Суп картофельный с бобовыми с укропом**	250/1	7,76	6,25	10,53	129,43	0,13	0,01	31	0,02	27,23	110,93	30,7	2,87
ТТК №523	Горбуша тушенная с овощами	50/50	12,74	7,47	4,65	136,77	0,14	37,83	4,05	1,04	21,81	139,56	27,55	0,66
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 "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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сб, 06 апреля 24			41,25	45,32	190,91	1 336,44	0,62	23,15	61,89	2,61	335,13	650,14	157,94	8,64
Завтрак			10,87	13,22	64,84	421,82	0,22	2,21	1,35	0,29	222,56	252,68	62,37	1,87
ттк№369н	Кростини с сыром	42	4,33	6,48	15,49	137,59	0,05	0,04	0,05	0,03	85	71,88	14,12	0,51
ТТК 995	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	180/5	5,78	6,68	31,73	210,17	0,16	2,12	1,21	0,26	124,08	172,71	44,11	0,89
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47
Обед			30,38	32,1	126,07	914,62	0,4	20,94	60,54	2,32	112,57	397,46	95,57	6,77
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,44	0,44	9,9	45,32	0,03	0,06	11	0,22	18,37	12,1	8,8	2,2
124/2004	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	250/25/5	7,98	9,16	9,59	152,76	0,1	20,79	38,7	0,54	47,04	145,18	36,1	1,46
ТТК-85н	Биточки "Рябушка" с овощами (мекс.смесь)	75/25	11,21	16,58	15,46	255,87	0,12	0,04	10,64	0,27	19,98	158,53	29,8	1,57
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			258,17	256,28	1 062,01	7 587,57	5,77	146,04	420,93	12,82	2 273,61	4 414,11	1 213,74	59,81

	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		258,17	256,28	1 062,01	7 587,57	5,77	146,04	420,93	12,82	2 273,61	4 414,11	1 213,74	59,81
В среднем в день:		43,03	42,71	177,00	1 264,60	0,96	24,34	70,16	2,14	378,94	735,69	202,29	9,97