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 9,2руб./день;

№ 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			5,54	4,26	49,64	259,12	0,13	0,07	0,1	0,45	39,04	138,07	30,04	1,86
Завтрак			5,54	4,26	49,64	259,12	0,13	0,07	0,1	0,45	39,04	138,07	30,04	1,86
510/04	Каша ячневая вязкая	140	3,06	3,94	19,69	126,51	0,08	0,02	0,00	0,45	26,29	104,92	15,14	0,56
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,42	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		9,2 руб.												
Вт, 02 апреля 24			5,33	4,2	42,22	228,04	0,09	0,07	0,1	0,33	26,39	132,05	42,68	1,86
Завтрак			5,33	4,2	42,22	228,04	0,09	0,07	0,1	0,33	26,39	132,05	42,68	1,86
510/04	Каша перловая вязкая	140	2,85	3,88	22,25	135,35	0,04	0,02	0,00	0,33	13,64	98,9	27,78	0,56
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		9,2 руб.												
Ср, 03 апреля 24			6,82	4,76	53,15	282,69	0,2	0,14	0,1	0,27	21,76	136,21	83,03	3,6
Завтрак			6,82	4,76	53,15	282,69	0,2	0,14	0,1	0,27	21,76	136,21	83,03	3,6
510/04	Каша гречневая вязкая	140	4,34	4,44	23,2	150,08	0,15	0,09	0,00	0,27	9,01	103,06	68,13	2,3
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,42	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		9,2 руб.												
Чт, 04 апреля 24			6,44	5	42,66	241,38	0,19	0,17	0,1	0,1	24,14	114,1	43,22	2,24
Завтрак			6,44	5	42,66	241,38	0,19	0,17	0,1	0,1	24,14	114,1	43,22	2,24
510/04	Каша пшенная вязкая	140	3,96	4,68	22,69	148,69	0,14	0,12	0,00	0,1	11,39	80,95	28,32	0,94
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		9,2 руб.												
Пт, 05 апреля 24			6,82	4,42	52,68	277,73	0,2	0,07	0,1	0,44	28,56	163,77	56,49	2,47
Завтрак			6,82	4,42	52,68	277,73	0,2	0,07	0,1	0,44	28,56	163,77	56,49	2,47
510/04	Каша пшеничная вязкая	140	4,34	4,1	22,73	145,12	0,15	0,02	0,00	0,44	15,81	130,62	41,59	1,17
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,42	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		9,2 руб.												
Сб, 06 апреля 24			5,33	4,2	42,22	228,04	0,09	0,07	0,1	0,33	26,39	132,05	42,68	1,86
Завтрак			5,33	4,2	42,22	228,04	0,09	0,07	0,1	0,33	26,39	132,05	42,68	1,86
510/04	Каша перловая вязкая	140	2,85	3,88	22,25	135,35	0,04	0,02	0,00	0,33	13,64	98,9	27,78	0,56
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		9,2 руб.												
Итого			36,28	26,84	282,57	1 517	0,9	0,59	0,6	1,92	166,28	816,25	298,14	13,89

	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		36,28	26,84	282,57	1 517	0,9	0,59	0,6	1,92	166,28	816,25	298,14	13,89
В среднем в день:		6,05	4,47	47,10	252,83	0,15	0,10	0,10	0,32	27,71	136,04	49,69	2,32