Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 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 80,48руб./день;

Категория питания: завтраки старшие

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			26,65	25,66	131,7	864,28	0,52	0,27	37,19	1,08	101,56	478,05	224,8	9,29
Завтрак			26,65	25,66	131,7	864,28	0,52	0,27	37,19	1,08	101,56	478,05	224,8	9,29
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
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стр.)	75/25	11,16	12,44	9,3	193,76	0,09	0,01	0,56	0,28	12,81	158,72	24,73	1,68
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,54	6,73	56,64	329,28	0,36	0,19	0,00	0,67	19,47	249,98	166,43	5,59
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
Вт, 02 апреля 24			24,02	31,79	108,01	814,19	0,3	6,12	18,38	0,86	383,96	433,85	89,24	6,09
Завтрак			24,02	31,79	108,01	814,19	0,3	6,12	18,38	0,86	383,96	433,85	89,24	6,09
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12	3
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/10	6,83	11,63	28,06	244,22	0,13	3,56	2,08	0,16	202,15	197,19	38,48	0,87
ттк №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	200/36	8,79	14,25	51,54	369,54	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
Ср, 03 апреля 24			33,77	20,23	77,23	626,07	0,28	129,29	10,95	2,31	74,31	312,28	139,6	4,27
Завтрак			33,77	20,23	77,23	626,07	0,28	129,29	10,95	2,31	74,31	312,28	139,6	4,27
612/04	Маринад овощной с томатом	100	1,28	10,08	9	131,83	0,05	120	7,2	0,33	23,89	46,16	26,81	0,69
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	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-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
Чт, 04 апреля 24			20,27	26,27	73,55	611,76	0,38	1,18	138,16	0,78	352,42	336,07	95,56	2,69
Завтрак			20,27	26,27	73,55	611,76	0,38	1,18	138,16	0,78	352,42	336,07	95,56	2,69
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	178	1,6	0,00	14,95	66,22	0,07	0,00	106,8	0,39	60,52	40,94	23,14	0,53
ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	100/5	12,41	20,1	0,48	232,51	0,06	0,04	0,00	0,21	231,51	152,91	22,27	0,22
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-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
Пт, 05 апреля 24			24,9	21,72	96,12	679,56	0,4	30,93	17,3	1,1	107,02	487,46	147,39	6,93
Завтрак			24,9	21,72	96,12	679,56	0,4	30,93	17,3	1,1	107,02	487,46	147,39	6,93
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	100	2,82	5,2	12,5	108,09	0,05	0,88	12,75	0,1	44,25	63,12	26,89	1,69
ттк-№1021	Плов из говядины	50/200	19,6	16,2	51,27	429,26	0,3	30	4,45	1	50,02	391,19	105,6	3,94
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
	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
Сб, 06 апреля 24			21,75	33,28	109,84	825,94	0,31	0,12	16,34	0,93	96,8	325,53	74,07	6,7
Завтрак			21,75	33,28	109,84	825,94	0,31	0,12	16,34	0,93	96,8	325,53	74,07	6,7
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	146	0,58	0,58	13,14	60,15	0,04	0,07	14,6	0,29	24,38	16,06	11,68	2,92
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	16,7	31,37	35,22	490,05	0,19	0,02	1,59	0,00	53,22	259,57	47,09	2,69
ТТК№258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка с пряником	200/35	2,19	1,06	46,57	204,55	0,03	0,03	0,15	0,64	11,4	25	4,8	0,61
	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		151,36	158,95	596,45	4 421,8	2,19	167,91	238,32	7,06	1 116,07	2 373,24	770,66	35,97

	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		151,36	158,95	596,45	4 421,8	2,19	167,91	238,32	7,06	1 116,07	2 373,24	770,66	35,97
В среднем в день:		25,23	26,49	99,41	736,97	0,37	27,99	39,72	1,18	186,01	395,54	128,44	6,00