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.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 80,48руб./день;

Категория питания: завтраки старшие

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			22,53	32,29	69,99	660,8	0,32	0,23	36,63	0,69	312,37	354,77	143,5	5,19
Завтрак			22,53	32,29	69,99	660,8	0,32	0,23	36,63	0,69	312,37	354,77	143,5	5,19
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 № 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
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
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
Вт, 02 апреля 24			24,38	28,38	96,56	739,11	0,3	1,52	15,39	1,96	157,69	329,64	80,19	5,86
Завтрак			24,38	28,38	96,56	739,11	0,3	1,52	15,39	1,96	157,69	329,64	80,19	5,86
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.)	75/25	12,09	17,09	9,3	239,33	0,07	0,01	0,56	0,33	13,38	146,1	25,2	1,23
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-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
Ср, 03 апреля 24			30,05	20,72	75,59	609	0,37	1,39	16,13	0,91	259,81	514,16	125,08	6,25
Завтрак			30,05	20,72	75,59	609	0,37	1,39	16,13	0,91	259,81	514,16	125,08	6,25
31/10	Салат из свеклы с сыром	100	6,08	9,26	9,7	146,46	0,03	0,99	11,14	0,18	209,45	147,14	33,54	1,69
437/04	Гуляш	50/50	15,96	5,87	3,58	131,02	0,1	0,02	2,44	0,11	16,15	166,76	23,67	2,07
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,57	5,27	29,22	186,58	0,19	0,03	0,00	0,57	20,33	167,93	53,47	1,51
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
Чт, 04 апреля 24			34,23	15,51	91,52	642,58	0,22	5,07	15,56	0,69	283,05	378,72	63,57	5,33
Завтрак			34,23	15,51	91,52	642,58	0,22	5,07	15,56	0,69	283,05	378,72	63,57	5,33
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 - 521н	Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	150/50	29,16	13,12	33,3	367,93	0,13	4,95	1,46	0,41	246,92	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
Пт, 05 апреля 24			32,99	10,76	62,47	478,69	0,35	10,04	38,11	0,93	105,53	341,73	149,42	4,83
Завтрак			32,99	10,76	62,47	478,69	0,35	10,04	38,11	0,93	105,53	341,73	149,42	4,83
ТТК-81н	Огурец соленый порц	100	3,11	0,00	0,67	15,1	0,02	0,00	5,55	0,11	27,75	22,2	11,1	1,33
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	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
Сб, 06 апреля 24			23,77	17,53	114,58	711,22	0,41	36,12	18,96	1,16	91,89	400,96	152,36	5,62
Завтрак			23,77	17,53	114,58	711,22	0,41	36,12	18,96	1,16	91,89	400,96	152,36	5,62
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 №241н	Минтай тушеный с овощами	50/50	13,18	5,74	4,65	123,01	0,1	36,01	4,93	0,37	23,92	144,76	54,56	0,93
316/10	Рис припущенный	180	4,56	5,21	45,71	247,99	0,22	0,03	0,00	0,51	28,54	212,93	74,65	1,37
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			167,95	125,19	510,71	3 841,4	1,97	54,37	140,78	6,34	1 210,34	2 319,98	714,12	33,08

	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		167,95	125,19	510,71	3 841,4	1,97	54,37	140,78	6,34	1 210,34	2 319,98	714,12	33,08
В среднем в день:		27,99	20,87	85,12	640,23	0,33	9,06	23,46	1,06	201,72	386,66	119,02	5,51