

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г.

Набережные Челны с 22.04.2024г. по 27.04.2024 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

66,76руб./день;

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

1 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Пн, 22 апреля 24</b>			17,52	20,73	60,49	498,59	0,27	0,19	21,3	0,52	227,12	277,23	115,11	4,33
<b>Завтрак</b>			17,52	20,73	60,49	498,59	0,27	0,19	21,3	0,52	227,12	277,23	115,11	4,33
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	60	1,08	3,33	5,13	54,8	0,01	0,00	18	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36
тк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(фас.стр)	75/15	9,24	12,32	0,31	149,07	0,05	0,02	0,00	0,15	172,72	113,3	16,66	0,16
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,8	0,16	0,1	0,00	0,29	9,65	110,42	72,99	2,46
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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		66,76 руб.												
<b>Вт, 23 апреля 24</b>			22,29	23,87	85,97	647,87	0,27	1,62	11,64	1,67	138,82	294,01	62,73	4,68
<b>Завтрак</b>			22,29	23,87	85,97	647,87	0,27	1,62	11,64	1,67	138,82	294,01	62,73	4,68
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
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)	75/15	12,09	17,08	9,3	239,32	0,07	0,01	0,56	0,33	13,01	146,03	25,18	1,23
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
тк-839к	Напиток из цикория с молоком	200	2,16	1,75	16,22	89,27	0,03	1,54	1,08	0,07	85,35	65,01	10,53	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		66,76 руб.												
<b>Ср, 24 апреля 24</b>			13,33	22,13	74,4	550	0,29	6,88	13,25	2,01	68,1	243,38	90,91	4,24
<b>Завтрак</b>			13,33	22,13	74,4	550	0,29	6,88	13,25	2,01	68,1	243,38	90,91	4,24
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	60	0,89	3,12	8,21	64,49	0,02	0,5	7,24	0,09	23,19	25,46	13,45	1,12
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 пшеничная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,02	0,00	0,47	16,94	139,95	44,56	1,25
тк№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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		66,76 руб.												
<b>Чт, 25 апреля 24</b>			35,83	16,65	100,96	696,99	0,23	5	78,96	0,69	303,52	392,99	69,14	2,92
<b>Завтрак</b>			35,83	16,65	100,96	696,99	0,23	5	78,96	0,69	303,52	392,99	69,14	2,92
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	129	1,16	0,00	10,84	47,99	0,05	0,00	77,4	0,28	43,86	29,67	16,77	0,39
ТТК - 512н	Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	150/20	30,16	14,82	44,5	432,03	0,13	4,95	1,46	0,41	246,91	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		66,76 руб.												
<b>Пт, 26 апреля 24</b>			32,48	9,84	58,9	454,13	0,31	9,86	33,49	0,85	83,13	325,72	140,31	3,63
<b>Завтрак</b>			32,48	9,84	58,9	454,13	0,31	9,86	33,49	0,85	83,13	325,72	140,31	3,63
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	60	3,26	0,06	1,53	19,72	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная 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	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,93	25,97	0,15	43,63	97,54	32,92	1,2
ТТК-356н	Компот "Фруктово-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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		66,76 руб.												
<b>Сб, 27 апреля 24</b>			22,01	18,25	119,57	730,61	0,31	0,03	90,24	0,75	92,21	248,98	95,63	2,25

<b>Завтрак</b>			22,01	18,25	119,57	730,61	0,31	0,03	90,24	0,75	92,21	248,98	95,63	2,25
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	145	1,31	0,00	12,18	53,94	0,06	0,00	87	0,32	49,3	33,35	18,85	0,44
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)	2/40/10	11,43	7,89	17,68	187,47	0,02	0,00	3,21	0,00	3,08	10,32	2,62	0,15
316/10	Рис припущенный	150	3,8	4,34	38,09	206,66	0,18	0,02	0,00	0,43	23,78	177,44	62,21	1,14
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		66,76 руб.												
<b>Итого</b>			143,46	111,47	500,29	3 578,19	1,68	23,58	248,88	6,49	912,9	1 782,31	573,83	22,05

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ИТОГО ЗА 6 дней</b>		143,46	111,47	500,29	3 578,19	1,68	23,58	248,88	6,49	912,9	1 782,31	573,83	22,05
<b>В среднем в день:</b>		23,91	18,58	83,38	596,37	0,28	3,93	41,48	1,08	152,15	297,05	95,64	3,68