

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.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

66,76руб./день;

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 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	Са	Р	Mg	Fe
<b>Пн, 22 апреля 24</b>			23,57	21,7	91,82	656,87	0,45	0,24	21,86	0,91	73,59	420,5	188,87	8,05
<b>Завтрак</b>			23,57	21,7	91,82	656,87	0,45	0,24	21,86	0,91	73,59	420,5	188,87	8,05
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
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стр.)	75/15	11,16	12,43	9,3	193,75	0,09	0,01	0,56	0,28	12,62	158,68	24,72	1,68
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	5,61	47,2	274,4	0,3	0,16	0,00	0,55	16,22	208,31	138,69	4,66
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>			19,4	19,59	86,13	598,44	0,24	5,46	16,39	0,58	497,74	417,09	87,16	4,53
<b>Завтрак</b>			19,4	19,59	86,13	598,44	0,24	5,46	16,39	0,58	497,74	417,09	87,16	4,53
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	131	0,52	0,52	11,79	53,97	0,04	0,07	13,1	0,26	21,88	14,41	10,48	2,62
7/10	Сыр голландск.(порц)	15	4,42	4,16	0,00	55,11	0,00	0,00	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	180/3	6,09	6,12	25,17	180,07	0,11	3,18	1,87	0,14	180,5	175,68	34,6	0,77
ттк №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	200/18	6,09	8,52	34,26	238,1	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		66,76 руб.												
<b>Ср, 24 апреля 24</b>			32,19	15,33	66,32	531,97	0,25	81,28	8,07	1,96	61,56	284,4	127,18	3,83
<b>Завтрак</b>			32,19	15,33	66,32	531,97	0,25	81,28	8,07	1,96	61,56	284,4	127,18	3,83
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,77	6,05	5,4	79,1	0,03	72	4,32	0,2	14,33	27,69	16,09	0,42
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	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
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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		66,76 руб.												
<b>Чт, 25 апреля 24</b>			17,2	17,51	71,74	513,31	0,34	0,97	153	0,78	299,39	287,53	89,17	2,68
<b>Завтрак</b>			17,2	17,51	71,74	513,31	0,34	0,97	153	0,78	299,39	287,53	89,17	2,68
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	210	1,89	0,00	17,64	78,12	0,08	0,00	126	0,46	71,4	48,3	27,3	0,63
ттк №358н	Колб. изд. отварные (сосиски) с овощ.(огурцы сол.)	75/15	9,71	12,32	0,41	151,34	0,05	0,02	0,83	0,17	176,33	116,52	18,3	0,35
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>Пт, 26 апреля 24</b>			22,87	15,87	94,38	611,83	0,35	26,18	11,65	0,62	74,33	388,88	117,8	5,21
<b>Завтрак</b>			22,87	15,87	94,38	611,83	0,35	26,18	11,65	0,62	74,33	388,88	117,8	5,21
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	60	1,69	3,12	7,5	64,86	0,03	0,53	7,65	0,06	26,55	37,87	16,13	1,02
ттк-№398н	Плов Азиатский	40/160	16,67	10,92	41,26	330	0,27	25,6	3,9	0,56	35,03	317,86	86,77	2,89
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>Сб, 27 апреля 24</b>			18,29	27,99	76,95	632,8	0,26	0,1	13,78	0,89	83,96	282,14	67,43	5,75

<b>Завтрак</b>			18,29	27,99	76,95	632,8	0,26	0,1	13,78	0,89	83,96	282,14	67,43	5,75
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	122	0,49	0,49	10,98	50,26	0,04	0,06	12,2	0,24	20,37	13,42	9,76	2,44
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	180/3	15,01	27,15	31,68	431,12	0,17	0,01	1,43	0,00	47,54	233,17	42,37	2,42
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		66,76 руб.												
<b>Итого</b>			133,52	117,99	487,34	3 545,22	1,89	114,23	224,75	5,74	1 090,57	2 080,54	677,61	30,05

	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>		133,52	117,99	487,34	3 545,22	1,89	114,23	224,75	5,74	1 090,57	2 080,54	677,61	30,05
<b>В среднем в день:</b>		22,25	19,67	81,22	590,87	0,32	19,04	37,46	0,96	181,76	346,76	112,94	5,01