

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 22.04.2024г. по 26.04.2024 г.**

**Стоимость питания  
49,21руб./день;**

Категория питания: первый завтрак

26,37,48,36 школы

№ 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>														
<b>Завтрак</b>														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,79	5,27	14,98	122,5	0,05	0,02	0,04	0,02	63,5	59,1	13,52	0,53
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	6,17	5,12	32,97	202,66	0,09	2,34	1,37	0,57	134,7	122,34	20,41	0,43
ттк №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	200/15	5,64	7,57	31,38	216,19	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
<b>Вт, 23 апреля 24</b>														
<b>Завтрак</b>														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/3	19,26	26,45	2,91	326,71	0,13	2,16	0,74	0,97	160,82	348,08	26,63	3,93
ттк-475	Чай полусладкий с блинчиком со сгущённым молоком	200/63	4,4	9,57	26,06	207,95	0,09	0,05	0,1	0,00	42,75	83,15	24	1,8
<b>Ср, 24 апреля 24</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
302/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/3	5,99	5,08	42,28	238,79	0,19	2,18	1,28	0,45	137,66	235,32	65,36	1,05
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	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>Чт, 25 апреля 24</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК-1025	Салат "Радужный"	100	2,66	5,19	11,76	104,43	0,07	110,36	10,56	0,27	41,53	70,94	37,11	1,4
ТТК-85н	Биточки "Рябушка" с овощами (фасоль стр)	75/25	10,56	16,52	13,2	243,68	0,11	0,02	0,00	0,18	13,2	146,6	24,96	1,36
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-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18
	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>Пт, 26 апреля 24</b>														
<b>Завтрак</b>														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	6,78	8	27,99	211,12	0,13	3,54	2,08	0,16	200,95	195,69	38,45	0,86
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
<b>Итого</b>			<b>82,24</b>	<b>103</b>	<b>361,53</b>	<b>2 702,14</b>	<b>1,24</b>	<b>124,08</b>	<b>39,18</b>	<b>4,45</b>	<b>1 015,51</b>	<b>1 555,97</b>	<b>345,25</b>	<b>18,41</b>

	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 5 дней</b>		82,24	103	361,53	2 702,14	1,24	124,08	39,18	4,45	1 015,51	1 555,97	345,25	18,41
<b>В среднем в день:</b>		16,45	20,60	72,31	540,43	0,25	24,82	7,84	0,89	203,10	311,19	69,05	3,68