

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 22.04.2024г. по 27.04.2024 г.**

**Стоимость питания  
118,82руб./день;**

Категория питания: двухразовое питание

81,36ф школы

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккап	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Пн, 22 апреля 24</b>			44,24	50,82	171,72	1 321,29	0,71	25,56	37,34	1,71	343,68	765,07	252,84	8,72
<b>Завтрак</b>			12,5	14,7	74,09	478,67	0,31	3,65	2,09	0,42	237,44	335,49	94,7	2,04
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 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/3	7,15	5,59	43,21	251,73	0,22	2,22	1,26	0,36	134,46	222,33	61,11	1,24
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
<b>Обед</b>			31,74	36,12	97,63	842,62	0,4	21,91	35,25	1,29	106,24	429,58	158,14	6,68
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	1,8	5,55	8,54	91,33	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16	0,6
148/2004	Суп лапша домашняя с цып	250/25	7,81	7,06	13,56	149,08	0,07	21,42	2,14	0,46	19,4	87,64	14,95	0,92
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (фасоль стр.)	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
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
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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Вт, 23 апреля 24</b>			47,61	40,13	169,6	1 230,04	0,65	6,09	52,7	1,48	316,42	648,76	208,19	8,87
<b>Завтрак</b>			9,24	6,87	60,31	340,08	0,18	3,58	2,18	0,16	213,22	228,24	53,34	2,16
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87	0,13	3,53	2,08	0,16	200,47	195,09	38,44	0,86
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
<b>Обед</b>			38,37	33,26	109,29	889,96	0,47	2,51	50,52	1,32	103,2	420,52	154,85	6,71
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	103	0,41	0,41	9,27	42,44	0,03	0,05	10,3	0,21	17,2	11,33	8,24	2,06
<b>ТУ 10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Суп крестьянский с крупой с фрик. Останк. со смет.</b>	250/25/10	9,01	13,95	14,93	221,33	0,04	1,08	0,68	0,4	16,88	102,28	16,02	0,71
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	200/5	24,14	18,21	35,05	400,59	0,35	1,36	39,51	0,71	53,07	279,04	118,63	3,41
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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ср, 24 апреля 24</b>			42,44	31,42	204,3	1 269,82	1,05	113,14	42,76	2,44	301,31	818,68	169,27	8,1
<b>Завтрак</b>			9,75	9,1	76,16	425,6	0,21	2,2	2,24	0,76	167,78	272,7	48,02	1,5
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
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	7,32	5,21	39,7	235,01	0,16	2,18	1,28	0,76	155,42	241,98	36,06	0,91
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
<b>Обед</b>			32,69	22,32	128,14	844,22	0,84	110,94	40,52	1,68	133,53	545,98	121,25	6,6
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
<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	250/5	3,33	5,35	17,68	132,19	0,5	0,53	27,52	0,01	36,9	207,55	33,45	1,16
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
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-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	0,00	0,00	20,66	82,64	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3	0,45
	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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Чт, 25 апреля 24</b>			45,69	27,32	181,32	1 153,98	0,62	29,23	103,79	1,8	387,31	746,56	257,95	12,29
<b>Завтрак</b>			10,22	8,19	62,23	363,56	0,16	4,71	2,06	0,43	204,01	214,19	48,1	2,55
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	6,29	6,62	39,86	244,22	0,09	3,56	1,31	0,38	131,26	136,04	26,2	1,2
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	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>Обед</b>		35,47	19,13	119,09	790,42	0,46	24,52	101,73	1,37	183,3	532,37	209,85	9,74
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со смет.с укроп</b>	250/10/1	2,77	6,75	15,64	134,41	0,1	1,08	32,29	0,05	86,03	122,03	31,6	6,04
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	27,35	11,69	40,01	374,68	0,26	23,41	3,04	1,07	49,07	358,92	152,83	2,82
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	0,14	0,02	24,43	98,45	0,01	0,03	6,4	0,03	6,4	3,52	1,92	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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Пт, 26 апреля 24</b>		47,76	38,25	190	1 295,36	0,81	40,52	81,64	1,49	419,31	830,54	259,27	10,75
	<b>Завтрак</b>		16,59	13,57	89,63	547,06	0,3	2,2	1,43	0,79	259,97	377,07	95,44	3,2
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,25	6,64	14,98	140,7	0,05	0,02	0,08	0,04	118	91,8	16,52	0,57
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	9,11	5,37	43,94	260,58	0,25	2,13	1,25	0,75	137,02	277,02	74,52	1,81
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
	<b>Обед</b>		31,17	24,68	100,37	748,3	0,51	38,32	80,21	0,7	159,34	453,47	163,83	7,55
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,94	6,12	11,37	108,34	0,03	1,16	12,92	0,13	47,8	55,56	28,42	1,81
<b>ТУ-10.85.19-033-00419779-2017</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми с укропом</b>	250/1	7,76	6,25	10,53	129,43	0,13	0,01	31	0,02	27,23	110,93	30,7	2,87
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
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-503	Напиток "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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Сб, 27 апреля 24</b>		43,28	46,53	192,13	1 360,36	0,5	23,65	63,97	3,73	275	635,36	147,1	8,85
	<b>Завтрак</b>		10,91	13,83	68,14	440,71	0,14	2,71	3,92	0,62	149,77	156,16	34,83	1,42
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
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№253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/15	2,41	4,82	20,19	133,76	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,42	3,9	0,5
	<b>Обед</b>		32,37	32,7	123,99	919,65	0,36	20,94	60,05	3,11	125,23	479,2	112,27	7,43
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
124/2004	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	250/25/5	7,98	9,16	9,59	152,76	0,1	20,79	38,7	0,54	47,04	145,18	36,1	1,46
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(мекс. смесь)	75/25	12,74	17,15	11,56	251,52	0,08	0,04	11,2	0,43	26,29	230,99	42,65	2,04
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-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
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		271,02	234,47	1 109,07	7 630,85	4,34	238,19	382,2	12,65	2 043,03	4 444,97	1 294,62	57,58

	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>		271,02	234,47	1 109,07	7 630,85	4,34	238,19	382,2	12,65	2 043,03	4 444,97	1 294,62	57,58
<b>В среднем в день:</b>		45,17	39,08	184,85	1 271,81	0,72	39,70	63,70	2,11	340,51	740,83	215,77	9,60