

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 06.05.2024г. по 08.05.2024 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, 06 мая 24</b>			17,92	20,73	86,57	604,51	0,27	0,19	21,3	0,52	227,12	277,23	115,11	4,33
<b>Завтрак</b>			17,92	20,73	86,57	604,51	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
ттк №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 с зефиром	200/7/40	0,67	0,06	41,36	168,65	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, 07 мая 24</b>			22,47	24,05	90,02	666,41	0,28	1,64	16,14	1,76	146,34	298,96	66,33	5,58
<b>Завтрак</b>			22,47	24,05	90,02	666,41	0,28	1,64	16,14	1,76	146,34	298,96	66,33	5,58
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	0,58	0,58	13,05	59,74	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
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
ттк-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, 08 мая 24</b>			14,47	19,01	85,09	569,21	0,36	6,38	141,01	2,42	121,41	269,67	106,71	3,8
<b>Завтрак</b>			14,47	19,01	85,09	569,21	0,36	6,38	141,01	2,42	121,41	269,67	106,71	3,8
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	225	2,03	0,00	18,9	83,7	0,09	0,00	135	0,5	76,5	51,75	29,25	0,68
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
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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		66,76 руб.												
<b>Итого</b>			54,86	63,79	261,68	1 840,13	0,91	8,21	178,45	4,7	494,87	845,86	288,15	13,71

	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 3 дней</b>		54,86	63,79	261,68	1 840,13	0,91	8,21	178,45	4,7	494,87	845,86	288,15	13,71
<b>В среднем в день:</b>		18,29	21,26	87,23	613,38	0,30	2,74	59,48	1,57	164,96	281,95	96,05	4,57