

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 06.05.2024г. по 08.05.2024 г.

**Стоимость питания
49,21руб./день;**

Категория питания: первый завтрак

26,37,48,36школы

№ 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
Пн, 06 мая 24			16,05	18,91	82,21	563,26	0,18	4,57	2,71	0,7	320,76	284,54	56,43	1,5
Завтрак			16,05	18,91	82,21	563,26	0,18	4,57	2,71	0,7	320,76	284,54	56,43	1,5
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.	200/18	6,09	8,52	34,26	238,1	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
Вт, 07 мая 24			15,92	20,78	56,1	475,18	0,21	3,87	2,18	0,45	240,82	321,9	59,12	3,37
Завтрак			15,92	20,78	56,1	475,18	0,21	3,87	2,18	0,45	240,82	321,9	59,12	3,37
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
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2
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 шоколадом Сказка молочный	200/15	1,31	5,3	13,16	105,58	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
Ср, 08 мая 24			11,32	12,08	88,45	507,8	0,28	2,3	13,86	0,73	251,79	323,92	90,94	4,11
Завтрак			11,32	12,08	88,45	507,8	0,28	2,3	13,86	0,73	251,79	323,92	90,94	4,11
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	125	0,5	0,5	11,25	51,5	0,04	0,06	12,5	0,25	20,88	13,75	10	2,5
ттк№369н	Кростини с сыром	42	4,33	6,48	15,49	137,59	0,05	0,04	0,05	0,03	85	71,88	14,12	0,51
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
Итого			43,29	51,77	226,76	1 546,24	0,67	10,74	18,75	1,88	813,37	930,36	206,49	8,98

	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
ИТОГО ЗА 3 дней		43,29	51,77	226,76	1 546,24	0,67	10,74	18,75	1,88	813,37	930,36	206,49	8,98
В среднем в день:		14,43	17,26	75,59	515,41	0,22	3,58	6,25	0,63	271,12	310,12	68,83	2,99