

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 06.05.2024г. по 08.05.2024 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, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 06 мая 24			44,89	55,36	167,06	1 346,18	0,78	24,41	51,78	1,68	567,31	852,55	278,4	8,42
Завтрак			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
Обед			32,39	40,66	92,97	867,51	0,47	20,76	49,69	1,26	329,87	517,06	183,7	6,38
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
138/04	Суп картофельный с рисовой крупой с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	8,14	8,59	17,72	180,79	0,15	20,24	17,14	0,55	24,9	168,31	43,44	1,63
ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	100/5	12,41	20,1	0,48	232,51	0,06	0,04	0,00	0,21	231,51	152,91	22,27	0,22
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
Вт, 07 мая 24			42,47	32,67	172,83	1 155,21	2,11	5,54	65,24	1,08	334,69	634,2	219,88	12,86
Завтрак			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
Обед			33,23	25,8	112,52	815,13	1,93	1,96	63,06	0,92	121,47	405,96	166,54	10,7
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
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,88	6,5	18,43	147,74	1,5	0,53	13,52	0,01	35,65	88,05	27,95	4,76
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
Ср, 08 мая 24			41,42	54,31	205,79	1 477,56	1,05	77,32	45,37	2,68	391,14	857,8	171,3	6,98
Завтрак			12,67	11,85	76,16	462,01	0,21	2,2	2,32	0,8	276,78	338,1	54,02	1,58
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 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
Обед			28,75	42,46	129,63	1 015,55	0,84	75,12	43,05	1,88	114,36	519,7	117,28	5,4
ТТК-528н	Салат "Сельский"	100	2,59	14,11	7,53	167,45	0,1	74,55	14,97	0,25	25,13	65,32	31,61	1,04
ТУ-10.85.19-033-00419779-2017	Рассольник ленинградский со сметаной	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
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)	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
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
Итого			128,78	142,34	545,68	3 978,95	3,94	107,27	162,39	5,44	1 293,14	2 344,55	669,58	28,26

	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		128,78	142,34	545,68	3 978,95	3,94	107,27	162,39	5,44	1 293,14	2 344,55	669,58	28,26
В среднем в день:		42,93	47,45	181,89	1 326,32	1,31	35,76	54,13	1,81	431,05	781,52	223,19	9,42