

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 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
80,48руб./день;**

Категория питания: завтраки старшие

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
Пн, 06 мая 24			22,33	31,68	69,04	650,73	0,32	0,23	33,3	0,68	307,04	351,33	141,72	5,12
Завтрак			22,33	31,68	69,04	650,73	0,32	0,23	33,3	0,68	307,04	351,33	141,72	5,12
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
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
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	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
Вт, 07 мая 24			23,54	24,93	97,33	707,79	0,29	1,65	16,14	1,98	149,9	308,44	68,05	5,75
Завтрак			23,54	24,93	97,33	707,79	0,29	1,65	16,14	1,98	149,9	308,44	68,05	5,75
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.)	75/25	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-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
Ср, 08 мая 24			25,23	11,46	77,65	514,62	0,4	0,4	88,99	1,04	97,96	399,22	109,74	4,98
Завтрак			25,23	11,46	77,65	514,62	0,4	0,4	88,99	1,04	97,96	399,22	109,74	4,98
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	140	1,26	0,00	11,76	52,08	0,06	0,00	84	0,31	47,6	32,2	18,2	0,42
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
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,57	5,27	29,22	186,58	0,19	0,03	0,00	0,57	20,33	167,93	53,47	1,51
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
Итого			71,1	68,07	244,02	1 873,14	1,01	2,28	138,43	3,7	554,9	1 058,99	319,51	15,85

	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		71,1	68,07	244,02	1 873,14	1,01	2,28	138,43	3,7	554,9	1 058,99	319,51	15,85
В среднем в день:		23,70	22,69	81,34	624,38	0,34	0,76	46,14	1,23	184,97	353,00	106,50	5,28