

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.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55 5 гр.17,60,45 6 гр.42,75,62 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61

9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,68,29

Стоимость питания

80,48руб./день;

Категория питания: завтраки старшие

2 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			26,05	25,05	104,67	748,29	0,52	0,27	33,86	1,07	96,23	474,61	223,02	9,22
Завтрак			26,05	25,05	104,67	748,29	0,52	0,27	33,86	1,07	96,23	474,61	223,02	9,22
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№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стр.)	75/25	11,16	12,44	9,3	193,76	0,09	0,01	0,56	0,28	12,81	158,72	24,73	1,68
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,54	6,73	56,64	329,28	0,36	0,19	0,00	0,67	19,47	249,98	166,43	5,59
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 "Рябиனுшка"	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			23,93	28,12	107,04	776,97	0,29	6,09	17,38	0,84	381,09	431,25	88,41	5,88
Завтрак			23,93	28,12	107,04	776,97	0,29	6,09	17,38	0,84	381,09	431,25	88,41	5,88
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	0,56	0,56	12,6	57,68	0,04	0,07	14	0,28	23,38	15,4	11,2	2,8
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	200/5	6,78	8	27,99	211,12	0,13	3,54	2,08	0,16	200,95	195,69	38,45	0,86
ттк №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	200/36	8,79	14,25	51,54	369,54	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
	Хлеб "Рябиனுшка"	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			23,7	16,52	98,74	638,43	0,42	30,05	112,55	1,4	123,97	465,74	143,9	5,78
Завтрак			23,7	16,52	98,74	638,43	0,42	30,05	112,55	1,4	123,97	465,74	143,9	5,78
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	180	1,62	0,00	15,12	66,96	0,07	0,00	108	0,4	61,2	41,4	23,4	0,54
ттк-№1021	Плов из говядины	50/200	19,6	16,2	51,27	429,26	0,3	30	4,45	1	50,02	391,19	105,6	3,94
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 "Рябиனுшка"	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			73,68	69,69	310,45	2 163,69	1,23	36,41	163,79	3,31	601,29	1 371,6	455,33	20,88

	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		73,68	69,69	310,45	2 163,69	1,23	36,41	163,79	3,31	601,29	1 371,6	455,33	20,88
В среднем в день:		24,56	23,23	103,48	721,23	0,41	12,14	54,60	1,10	200,43	457,20	151,78	6,96