

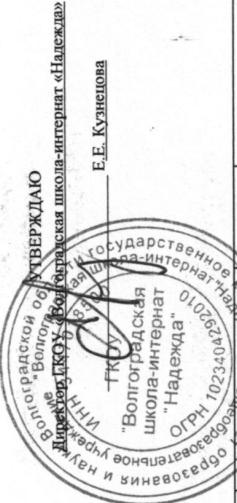
**М Е Н Ю**

на 12 января 2026г.

Прием пищи, 7-11 лет	1 день, прием пищи, 7-11 лет			Пищевые вещества	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	На рацион-таблице	На рацион-таблице					
	Прием пищи, 12-18 лет									Белки, г	Жиры, г					
<b>Завтрак (2x, 5-ти разовое)</b>																
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337			1шт	7,9	7,1					
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	6,5	9,2	25,7	178,7	TTK №83			250	9,1	11,9					
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	TTK №301			200	0,3	0,0					
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	TTK № 6			70	5,1	0,4					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>19,2</b>	<b>16,7</b>	<b>70,5</b>	<b>474,0</b>				<b>584</b>	<b>22,4</b>	<b>19,4</b>					
<b>Обед (2x, 5-ти разовое)</b>																
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,9	0,1	5,1	24,4	TTK №3			100	1,5	0,1					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,7	16,0	130,4	TTK №43			250	5,5	5,7					
Рыбная поджарка	120	13,9	12,6	6,7	143,3	TTK №679			130	17,1	15,9					
Рис отварной	150	3,8	12,4	38,9	283,3	TTK №69			180	4,5	13,5					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0	TTK №53			200	0,4	0,0					
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	TTK № 6			50	3,7	0,3					
Хлеб пекхваний	50	3,2	0,4	20,6	98,9	TTK № 7			70	4,5	0,6					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>30,5</b>	<b>132,0</b>	<b>879,1</b>				<b>980</b>	<b>37,2</b>	<b>36,1</b>					
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>																
Горячок печеный с картофелем	100	12,1	12,4	36,4	300,6	TTK №421			150	18,2	18,6					
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707			200	1,0	0,2					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,1</b>	<b>12,6</b>	<b>56</b>	<b>389,8</b>				<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>18,8</b>					
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>																
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	TTK №60			100/30	17,9	21,0					
Макаронные изделия отварные (ржанки)	150	3,6	7,4	26,2	184,3	TTK №129			200	4,7	9,3					
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,	200	0,2	0,0	15,0	58,0	TTK №302			200	0,2	0,0					
Хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	24,3	114,8	TTK № 6			70	5,1	0,4					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,0</b>	<b>27,2</b>	<b>82,9</b>	<b>655,6</b>				<b>600</b>	<b>27,9</b>	<b>30,7</b>					
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>																
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698			180	5,0	4,4					
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	TTK № 178			30	2,3	0,9					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,0</b>	<b>170,2</b>				<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>93,9</b>	<b>92,3</b>	<b>363,4</b>	<b>2 568,7</b>				<b>114,0</b>	<b>110,3</b>	<b>434,5</b>					

Зав. Производствам:

Директор ООО "Генера" *Д.И. Кузнецова*  
для документов  
г. Волгоград, Дзержинский район, 2022 г.  
\* ОГРН 1063400002402



Е.Е. Кузнецова



## МЕНЮ

на 13 января 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп-труда		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп-труда			
2 день	7-11 лет	Белок, г	Жирн, г	Углеводы, г				Белок, г	Жирн, г	Углеводы, г				Белок, г	Жирн, г		
<b>Завтрак (2x, 5-ти разовое)</b>																	
Каша молочная жидкая яичная	200	6,5	9,2	25,7		178,7		ТТК №789		250	9,1	11,9	30,8		228,0		ТТК №189
Булгурброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1		149,9		ТТК №380		30/10/10	4,7	5,1	17,1		149,9		ТТК №180
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0		58,0		ТТК №302		200	0,2	0,0	15,0		58,0		ТТК №102
Батон	50	3,9	1,5	25,1		129,5		ТТК № 178		60	4,6	1,8	30,1		155,4		ТТК № 178
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0		91,2				200	0,8	0,8	19,0		91,2		338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,1</b>	<b>16,6</b>	<b>101,9</b>		<b>607,3</b>				<b>560</b>	<b>19,4</b>	<b>19,6</b>	<b>112,0</b>		<b>682,5</b>		
<b>Обед (2x, 5-ти разовое)</b>																	
Морковь отварная	60	1,2	0,1	4,0		24,0		ТТК №128		100	2,0	0,1	6,7		34,0		ТТК №128
Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,5	12,6		96,8		ТТК №205		250	2,4	5,3	15,7		121,0		ТТК №205
Котлеты, биточки, шницели	90	12,7	17,7	18,7		240,5		ТТК №61		100	15,9	22,3	21,0		303,3		ТТК №61
Картофельное поре с маслом	150	4,2	4,3	22,8		144,2		ТТК №136		180	5,0	5,2	27,4		173,0		ТТК №136
Компот из яблока	200	0,4	0,1	21,5		88,5		ТТК №51		200	0,4	0,1	21,5		88,5		ТТК №51
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3		114,8		ТТК № 6		50	3,7	0,3	24,3		114,8		ТТК № 6
Хлеб пеклеванный	80	5,1	0,7	32,9		158,3		ТТК № 7		70	4,5	0,6	28,8		138,5		ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>29,2</b>	<b>27,7</b>	<b>136,8</b>		<b>867,1</b>				<b>950</b>	<b>33,9</b>	<b>33,9</b>	<b>145,4</b>		<b>973,1</b>		
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>																	
Пирожок с яблочками	100	7,1	11,0	45,3		264,9		ТТК №140		150	10,7	16,5	68,0		397,4		ТТК №140
Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3		104,8				200	5,6	4,9	9,3		104,8		697
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>	<b>54,6</b>		<b>369,7</b>				<b>350</b>	<b>16,3</b>	<b>21,4</b>	<b>77,3</b>		<b>502,2</b>		
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>																	
Лапешник с творогом с соусом молочным (спаддиком)	200/50	16,9	16,0	46,5		364,2		ТТК №154		270/50	22,0	20,5	62,5		490,9		ТТК №154
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2		60,0		ТТК №301		200	0,3	0,0	15,2		60,0		ТТК №301
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3		114,8		ТТК № 6		80	5,9	0,5	38,9		183,8		ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>16,3</b>	<b>86,0</b>		<b>539,0</b>				<b>600</b>	<b>28,2</b>	<b>21,0</b>	<b>116,6</b>		<b>734,7</b>		
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>																	
Кисломолочный продукт (кефир) с ягодами	180	5,0	4,4	7,0		92,5				180	5,0	4,4	7,4		92,5		698
Батон	30	2,3	0,9	15,0		77,7		ТТК № 178		30	2,3	0,9	15,0		77,7		ТТК № 178
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,0</b>		<b>170,2</b>				<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>		<b>170,2</b>		
Всего за день:		<b>86,2</b>	<b>81,8</b>	<b>401,3</b>		<b>2 553,3</b>				<b>105,1</b>	<b>101,2</b>	<b>473,7</b>	<b>3 062,7</b>				

Зав. Производством:





## МЕНЮ

на 14 января 2026г.

3 день 7-11 лет	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (2x, 5-ти разовое)	Прием пищи, наименование блюда 12-18 лет	3 день	Пищевые вещества (2x, 5-ти разовое)
	<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>	
Каша пшеничная молочная вязкая	200	10,4	9,2	38,0	250	13,0
Булгурброд с повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	40/10/50	4,7
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	200	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>15,4</b>	<b>16,5</b>	<b>104,3</b>	<b>750</b>	<b>18,0</b>
	<b>Обед</b>				<b>Обед</b>	
Овощи по сезону (томидор соленый)	60	0,6	0,0	1,4	8,2	TTK №27
Суп картофельный	200	2,8	2,9	9,3	78,7	TTK №87
Гречка по-кугельски с филе куриным	150	17,8	27,0	33,5	376,7	TTK №468
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	TTK № 6
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	TTK № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>30,0</b>	<b>30,8</b>	<b>129,3</b>	<b>848,8</b>	
	<b>Полдник</b>				<b>Полдник</b>	
Пирожок печеный с капустой	100	13,8	14,2	48,6	308,6	TTK №138
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	TTK №302
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14,8</b>	<b>15,0</b>	<b>82,6</b>	<b>457,8</b>	
	<b>Ужин</b>				<b>Ужин</b>	
Котлета рыбная Любительская	90	8,4	10,7	11,2	167,1	TTK №63
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	7,6	12,1	35,6	224,7	TTK №180
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0	TTK №241
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	TTK № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,7</b>	<b>23,2</b>	<b>91,0</b>	<b>587,6</b>	
	<b>Ужин 2</b>				<b>Ужин 2</b>	
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	2,3	0,9	15,0	77,7	TTK № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>88,2</b>	<b>90,8</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>210</b>	<b>215,6</b>
<b>Всего за день:</b>						<b>2771,1</b>

Зав. Производством:



Директор ООО "Венера":

**М Е Н Ю**

на 15 января 2026г.

4 день Прием пищи, наименование блюда 7-11 лет				Пищевые вещества				4 день Прием пищи, наименование блюда 12-18 лет				4 день Пищевые вещества			
Завтрак		(2x, 5-ти разовое)		Масса порции		Белки, г		Углеводы, г		Масса порции		Белки, г		Углеводы, г	
Каша вязкая молочная рисовая с творогом	200	7,8	13,0	30,2	225,8	ТТК №653			250	9,8	16,3	37,8	282,3	ТТК №653	
Яйцоваренное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337			1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241			200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6			70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	524	20,4	20,5	74,8	519,1				684	23,0	23,8	87,2	598,6		
Обед (2x, 5-ти разовое)				Обед (2x, 5-ти разовое)				Обед (2x, 5-ти разовое)				Обед (2x, 5-ти разовое)			
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4			100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47			250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60			100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132			180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ГТК №53			200	0,4	0,0	20,4	84,0		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6			50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7			70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	32,1	30,7	118,8	820,5				980	36,7	35,2	137,0	936,9		
Полдник (5-ти разовое)				Полдник (5-ти разовое)				Полдник (5-ти разовое)				Полдник (5-ти разовое)			
Пирожок с морковью печеный	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145			150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707			200	1,0	0,2	19,6	89,2	ТТК №53	
Итого за прием пищи:	500	16,1	10,8	65,2	408,7				550	23,7	12,4	88	568,5		
Ужин (5-ти разовое)				Ужин (5-ти разовое)				Ужин (5-ти разовое)				Ужин (5-ти разовое)			
Свекла отварная	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5			100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Макаронник с печенью	150	12,0	20,7	38,0	334,8	ТТК №64			200	19,9	27,6	48,4	453,7	ТТК №64	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ГТК №302			200	0,2	0,0	15,0	58,0	ГТК №302	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6			70/30	5,1/1,9	0,4/0,3	34/12,3	160,8/59,4	ТТК № 6/7	
Итого за прием пищи:	510	17,8	21,2	90,7	571,3				600	28,2	28,4	118,2	772,6		
Ужин 2 (5-ти разовое)				Ужин 2 (5-ти разовое)				Ужин 2 (5-ти разовое)				Ужин 2 (5-ти разовое)			
Булгурброд с пovidлом		1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127			20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
Молоко китячное		5,1	4,4	8,4	94,3	697			180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	
Итого за прием пищи:		6,7	4,5	27,6	176,7				215	6,7	4,5	27,6	176,7		
Всего за день:		93,1	87,7	377,1	2 496,3				118,3	104,3	458,0	3 053,3			

Зав. П производствам:





МЕНО

Haileybury 2026

### Зав. Производствам:

