





# МЕНЮ

на 21 января 2026г.

10 день Приним пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Каша молочная манная жидкая	200	6,5	9,2	178,7	ТТК №83
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	ТТК №301
Батон	50	3,9	1,5	129,5	ТТК № 178
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>83,1</b>	<b>518,1</b>
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,5	0,1	1,0	ТТК №4
Рассольник Ленинградский	200	4,1	7,5	12,0	ТТК №205
Плов из птицы	150	16,8	26,5	28,0	ТТК №67
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	ТТК №53
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,0</b>	<b>35,0</b>	<b>114,5</b>	<b>774,4</b>
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>					
Пирожок с яблоками	100	7,1	11,0	45,3	ТТК №140
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	22,9	707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>11,2</b>	<b>68,2</b>	<b>365,8</b>
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	200/50	23,9	22,6	49,6	ТТК №152
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	ТТК №547
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27,9</b>	<b>23,0</b>	<b>84,1</b>	<b>663,2</b>
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	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>Всего за день:</b>		<b>88,3</b>	<b>90,3</b>	<b>371,9</b>	<b>2 491,7</b>

Директор ООО "Венера"



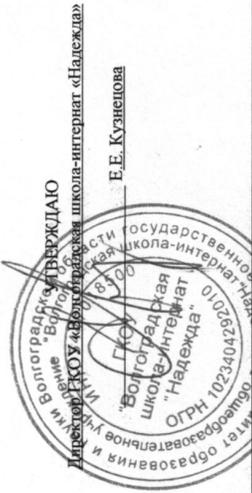
10 день Приним пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Каша молочная манная жидкая	250	9,1	11,9	30,8	ТТК №83
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	ТТК №380
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	ТТК №301
Батон	50	3,9	1,5	129,5	ТТК № 178
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>18,5</b>	<b>88,2</b>	<b>567,4</b>
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	ТТК №4
Рассольник Ленинградский	250	6,2	9,4	15,0	ТТК №205
Плов из птицы	200	21,8	31,5	37,2	ТТК №67
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	ТТК №53
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>37,4</b>	<b>41,9</b>	<b>127,4</b>	<b>928,7</b>
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>					
Пирожок с яблоками	150	10,7	16,5	68,0	ТТК №140
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	22,9	707
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>16,7</b>	<b>90,9</b>	<b>498,3</b>
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	250/50	28,7	27,2	59,6	ТТК №152
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	ТТК №547
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>36,4</b>	<b>27,9</b>	<b>118,5</b>	<b>879,2</b>
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	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>Всего за день:</b>		<b>110,4</b>	<b>110,3</b>	<b>447,0</b>	<b>3 043,7</b>

Зав. Производством:



# МЕНЮ

на 22 января 2026г.



Принем пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жир, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Каша пшеничная молочная вязкая	200	10,4	9,2	38,0	ТТК №108
Бургерборд с повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	ТТК №127
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	337
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	ТТК №302
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>664</b>	<b>23,2</b>	<b>23,6</b>	<b>104,5</b>	<b>756,8</b>
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (морковь отварная)	60	1,2	0,1	4,0	ТТК №128
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,9	4,5	12,6	ТТК №46
Рыбная поджарка	120	13,9	12,6	6,7	ТТК №679
Рис отварной	150	3,8	12,4	38,9	ТТК №69
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	ТТК №52
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>29,1</b>	<b>30,6</b>	<b>129,5</b>	<b>859,9</b>
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>					
Пирожок печеный с картофелем	100	12,1	12,4	36,4	ТТК №421
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,8</b>	<b>13,4</b>	<b>73,1</b>	<b>472,1</b>
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	ТТК №4
Жаркое по-деревенски	150	11,0	19,5	17,7	ТТК №48
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	ТТК №241
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>19,9</b>	<b>58,7</b>	<b>472,1</b>
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
<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>Всего за день:</b>		<b>89,1</b>	<b>92,8</b>	<b>387,7</b>	<b>2 731,1</b>



Принем пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жир, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Каша пшеничная молочная вязкая	250	13,0	11,5	47,5	405,0
Бургерборд с повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>614</b>	<b>25,8</b>	<b>25,9</b>	<b>114,0</b>	<b>837,8</b>
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (морковь отварная)	100	2,0	0,1	6,7	34,0
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,4	5,3	15,7	121,0
Рыбная поджарка	130	17,1	15,9	7,3	155,2
Рис отварной	180	4,5	13,5	46,8	327,3
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,3</b>	<b>35,8</b>	<b>143,8</b>	<b>950,0</b>
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>					
Пирожок печеный с картофелем	150	18,2	18,6	54,1	450,9
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,9</b>	<b>19,6</b>	<b>90,8</b>	<b>622,4</b>
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	12,7
Жаркое по-деревенски	200	14,4	29,8	22,9	366,9
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный / Хлеб пеклеваный	70/30	5,1/1,9	0,4/0,3	34/12,3	160,8/59,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,4</b>	<b>30,6</b>	<b>85,9</b>	<b>667,8</b>
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
<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>Всего за день:</b>		<b>109,7</b>	<b>117,2</b>	<b>466,5</b>	<b>3 238,2</b>

Зав. Производством:



**МЕНЮ**

на 23 января 2026г.

12 день Принем пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Каша овсяная молочная вязкая	250	13,1	13,3	47,2	334,2
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>19,2</b>	<b>98,5</b>	<b>635,3</b>
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	1,5	0,1	8,5	40,7
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0
Фрикадельки мясные в соусе	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4
Каша гречневая вязкая	180	7,4	8,9	32,5	175,5
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,9</b>	<b>35,4</b>	<b>141,1</b>	<b>961,2</b>
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>					
Пирожок с морковью печеный	150	22,7	12,2	68,4	479,3
Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	10,3	43,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>23,0</b>	<b>12,3</b>	<b>78,7</b>	<b>522,6</b>
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладкий)	250/50	20,3	19,4	55,8	437,0
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	229,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>27,9</b>	<b>20,0</b>	<b>119,5</b>	<b>724,7</b>
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
<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>Всего за день:</b>		<b>115,0</b>	<b>92,2</b>	<b>469,8</b>	<b>3 014,0</b>

Зав. Производством:

12 день Принем пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Каша овсяная молочная вязкая	200	10,5	9,9	37,8	267,4
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,3</b>	<b>15,8</b>	<b>89,1</b>	<b>568,5</b>
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,9	0,1	5,1	24,4
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5
Каша гречневая вязкая	150	6,2	7,4	27,1	146,3
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>34,3</b>	<b>31,1</b>	<b>128,4</b>	<b>873,2</b>
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>					
Пирожок с морковью печеный	100	15,1	10,6	45,6	319,5
Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	10,3	43,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,4</b>	<b>10,7</b>	<b>55,9</b>	<b>362,8</b>
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладкий)	200/50	16,9	15,8	46,5	364,2
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,8</b>	<b>16,1</b>	<b>85,8</b>	<b>537,0</b>
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
<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>Всего за день:</b>		<b>94,1</b>	<b>79,2</b>	<b>381,2</b>	<b>2 511,7</b>

Директор ООО "Венера":

