

Утверждаю:
Директор
ООО "СВС-АГРО"
_____ Екимов С.О.
5/18/2026

Меню для детей 11 лет и старше (летнее)

1 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Обед						
54-4з-2020	Овощная нарезка	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-9с-2020	Суп Полевой с крупой	350	8.7	10.9	19.6	211.3
54-1г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.0	9.3	47.9	318.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20.4	20.3	4.7	283.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за обед		1060	47.7	41.75	131.5	1091.9
Полдник						
Пром.	Булочка	50	7.1	8.5	29.9	159.0
Пром.	Сок	200	1.4	0.0	24.4	108.0
Пром.	Фруктовая нарезка	200	2.3	0.5	20.2	107.0
Итого за полдник		450	10.8	9	74.5	374.0
Ужин						
54-14з-2020	Салат из помидоров и огурцов с болгарским перцем	100	1.2	5.13	4.0	66.7
54-7г-2020	Картофельное пюре	200	4.2	8.1	26.4	194.4
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13.7	13.6	12.2	226.3
54-1гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за ужин		665	25.3	27.88	84.75	690.3
2-ой ужин						
Пром.	Йогурт питьевой	200	5.6	5.0	22.4	158.0
Итого за 2-ой ужин		200	5.6	5.0	22.4	158.0
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		2375	89.4	83.6	313.2	2314.2

2 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Завтрак						
54-3ж-2020	Каша жидкая молочная овсяная	250	10.7	16	42.7	357.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.0	0.7	23.8	117.4
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
54-2з-2020	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	74.8
54-2о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2
Итого за завтрак		590	31.2	42.1	79.4	820.6
Обед						
54-3з-2020	Овощная нарезка	100	0.8	0.1	2.5	11.3
54-6с-2020	Суп картофельный с горохом	350	11.8	8.1	28.6	233.7
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3
54-14м-2020	Филе куриное в сливочном соусе	100	13.7	13.6	12.2	226.3
Пром.	Кисель из ягодного концентрата	200	1.36	0.0	29.0	116.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за обед		1040	40.8	30.3	151.7	1032.9
Полдник						

Пром.	Булочка	50	7.1	8.5	29.9	159.0
Пром.	Сок	200	1.4	0.0	24.4	108.0
Пром.	Фруктовая нарезка	200	0.7	0.6	20.6	84.0
Итого за полдник		450	9.2	9.1	74.9	351.0
Ужин						
54-8з-2020	Салат Бабушкин	100	1.2	9	6.7	111.9
54-8м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27.4	28.7	16.7	433.7
54-4гн-2020	Чай зеленый с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за ужин		640	34.8	38.75	65.6	748.5
2-ой ужин						
Пром.	Снежок	200	5.6	5.0	22.5	156.0
Итого за 2-ой ужин		200	5.6	5.0	22.5	156
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		2920	121.6	125.2	394.1	3109.0
3 день						
№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Завтрак						
54-5к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.5	8.1	35.6	242.1
54-10з-2020	Бутерброд горячий с маслом и сыром	65	6.5	12.9	19.8	222.5
54-3гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2
Итого за завтрак		515	16.8	24.5	66.6	555.8
Обед						
54-4з-2020	Овощная нарезка	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8.3	10.6	17.6	199.9
54-4г-2020	Рис припущенный	200	4.6	7.2	46.6	269.4
54-2р-2020	Филе минтая в сметанном соусе	100	15.1	20.1	4.3	258.3
54-3хн-2020	Компот из свежих яблок	200	2.0	0.2	10.6	44
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за обед		1040	37.1	39.4	118.6	969.1
Полдник						
Пром.	Булочка	50	7.1	8.5	29.9	159.0
Пром.	Сок	200	1.4	0.0	24.4	108.0
Пром.	Фруктовая нарезка	200	8.0	0.0	19.6	94.0
Итого за полдник		450	16.5	8.5	73.9	361.0
Ужин						
54-13з-2020	Салат овощной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-7м-2020	Жаркое по-домашнему с курицей	250	25.1	24.2	21.6	403.7
54-5гн-2020	Чай черный с лимоном с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Конфеты шоколадные	35	1.0	3.5	27.3	139.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за ужин		675	33.6	33.2	98.7	822.3
2-ой ужин						
Пром.	Йогурт питьевой	200	5.6	5.0	22.4	158.0
Итого за 2-ой ужин		200	5.6	5.0	22.4	158.0
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		2880	109.6	110.6	380.2	2866.2
4 день						
№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Завтрак						
54-4к-2020	Каша жидкая молочная манная	250	10.7	16	42.7	357.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.0	0.7	23.8	117.4
54-2о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2з-2020	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	74.8

54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2
Итого за завтрак		590	31.2	42.1	79.4	820.6
Обед						
54-3з-2020	Овощная нарезка	100	0.8	0.1	2.5	11.3
54-5с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	9.1	4.9	32.3	210.0
54-3г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7.9	40.6	257.2
54-11м-2020	Курица тушеная	160	22.1	18.2	5.9	276.3
54-2хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за обед		1100	44.5	32.4	132.2	996.2
Полдник						
Пром.	Творожок	150	27.0	0.8	15.0	676.5
54-1гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Пряник	30	2.3	2.5	22.0	108.8
Итого за полдник		380	29.5	3.2	43.5	812.1
Ужин						
54-5з-2020	Салат с крабовыми палочками и кукурузой	100	1.6	10.1	9.7	136.0
54-9м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.2	19.3	48.3	443
54-4гн-2020	Чай зеленый с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за ужин		640	27	30.45	100.2	781.9
2-ой ужин						
Пром.	Снежок	200	5.6	5.0	22.5	156.0
Итого за 2-ой ужин		200	5.6	5.0	22.5	156.0
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		2910	137.8	113.1	377.8	3566.8

5 день						
№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34.2	21.3	33.3	463.1
Пром.	Молоко сгущенное	30	2.2	2.6	16.7	98.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.0	0.7	23.8	117.4
54-2з-2020	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	74.8
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
54-3гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2
Итого за завтрак		530	51.3	45.1	85.1	952.4
Обед						
54-4з-2020	Овощная нарезка	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-3с-2020	Рассольник домашний	350	7.9	10.8	20.3	209.9
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3
54-13м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	17.5	6.6	250.6
54-2соус-2020	Соус красный основной	50	1.7	1.4	4.5	36.6
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за обед		1090	41.1	38.3	134.4	1044.9
Полдник						
Пром.	Булочка	50	7.1	8.5	29.9	159.0
Пром.	Сок	200	1.4	0.0	24.4	108.0
Пром.	Фруктовая нарезка	200	3.7	1.3	63	180.0
Итого за полдник		450	12.2	9.8	117.3	447.0
Ужин						
54-6з-2020	Салат овощной	100	1.0	7.1	5.4	89.5
54-7г-2020	Картофельное пюре	200	4.2	8.1	26.4	194.4
54-6м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13.0	13.3	7.3	200.3

54-1гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за ужин		680	24.4	29.6	81.3	687.1
2-ой ужин						
Пром.	Йогурт питьевой	200	5.6	5.0	22.4	158.0
Итого за 2-ой ужин		200	5.6	5.0	22.4	158.0
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		2950	134.6	127.8	440.45	3289.4
6 день						
№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Завтрак						
54-1к-2020	Каша жидкая молочная пшенная	250	5.8	6.8	32.8	216.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.0	0.7	23.8	117.4
54-2з-2020	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	74.8
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2
Итого за завтрак		550	21.5	28.9	69.2	623.8
Обед						
54-3з-2020	Овощная нарезка	100	0.8	0.1	2.5	11.3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	350	8.1	10.6	9.9	168.1
54-1г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.0	9.3	47.9	318.5
54-11м-2020	Курица тушеная	160	22.1	18.2	5.9	276.3
Пром.	Кисель из ягодного концентрата	200	1.36	0.0	29.0	116.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за обед		1100	49.3	39.3	130.9	1066.5
Полдник						
Пром.	Булочка	50	7.1	8.5	29.9	159.0
Пром.	Сок	200	1.4	0.0	24.4	108.0
Пром.	Фруктовая нарезка	200	2.3	0.5	20.2	107.0
Итого за полдник		450	10.8	9	74.5	374.0
Ужин						
54-14з-2020	Салат из помидоров и огурцов с болгарским перцем	100	1.2	5.13	4.0	66.7
54-15м-2020	Макаронник с мясом	250	30.9	34.9	35.2	577.9
54-4гн-2020	Чай зеленый с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Конфеты шоколадные	35	1.0	3.5	27.3	139.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за ужин		675	39.3	44.5	108.65	987.1
2-ой ужин						
Пром.	Снежок	200	5.6	5.0	22.5	156.0
Итого за 2-ой ужин		200	5.6	5.0	22.5	156.0
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		2975	126.5	126.7	405.8	3207.4
7 день						
№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16.9	25.9	4.2	316.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.0	0.7	23.8	117.4
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
54-2з-2020	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	74.8
54-3гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2
Итого за завтрак		500	31.8	47.1	39.3	707.2
Обед						
54-4з-2020	Овощная нарезка	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-6с-2020	Суп картофельный с горохом	350	11.8	8.1	28.6	233.7
54-4г-2020	Рис припущенный	200	4.6	7.2	46.6	269.4

54-Зр-2020	Рыба с овощами, запеченная в смет.соусе	80	15.1	20.1	4.3	258.3
54-Зхн-2020	Компот из свежих яблок	200	2.0	0.2	10.6	44
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за обед		1020	40.6	36.9	129.6	1002.9
Полдник						
Пром.	Творожок	150	27.0	0.8	15.0	676.5
54-1гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Печенье	30	4.3	5.8	47.9	139.0
Итого за полдник		380	31.5	6.6	69.4	842.3
Ужин						
54-1Зз-2020	Салат овощной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-10м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.5	30.1	33	520.3
54-Зсоус-2020	Соус молочный натуральный	50	1.8	4.4	4.8	65.3
54-5гн-2020	Чай каркаде с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за ужин		690	38.8	40.0	87.6	864.6
2-ой ужин						
Пром.	Йогурт питьевой	200	5.6	5.0	22.4	158.0
Итого за 2-ой ужин		200	5.6	5.0	22.4	158.0
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		2790	148.3	135.5	348.25	3574.95

8 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Завтрак						
54-5к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.5	8.1	35.6	242.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.0	0.7	23.8	117.4
54-2о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Джем абрикосовый	30	2.2	2.6	16.7	98.4
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2
Итого за завтрак		580	22.1	19.8	88.9	621.7
Обед						
54-3з-2020	Овощная нарезка	100	0.8	0.1	2.5	11.3
54-7с-2020	Суп с рыбными консервами	350	13.9	7.1	21.7	206.5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3
54-17м-2020	Бифштекс из говядины с овощами под сырной корочкой	130	25.0	27.9	14	337.5
54-2хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за обед		1070	53.4	43.8	132.8	1066
Полдник						
Пром.	Булочка	50	7.1	8.5	29.9	159.0
Пром.	Сок	200	1.4	0.0	24.4	108.0
Пром.	Фруктовая нарезка	200	0.7	0.6	20.6	84.0
Итого за полдник		450	9.2	9.1	74.9	351.0
Ужин						
54-8з-2020	Салат Бабушкин	100	1.2	9	6.7	111.9
54-8м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27.4	28.7	16.7	433.7
54-1гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за ужин		640	34.8	38.8	65.6	748.5
2-ой ужин						
Пром.	Снежок	200	5.6	5.0	22.5	156.0
Итого за 2-ой ужин		200	5.6	5.0	22.5	156.0
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		2940	125.1	116.4	384.7	2943.2

9 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Завтрак						
54-4к-2020	Каша жидкая молочная манная	250	10.7	16	42.7	357.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.0	0.7	23.8	117.4
54-2о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2з-2020	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	74.8
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
54-3гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2
Итого за завтрак		590	30.4	41.2	78.1	804.6
Обед						
54-4з-2020	Овощная нарезка	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-5с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	9.1	4.9	32.3	210.0
54-2г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.0	9.3	47.9	318.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20.4	20.3	4.7	283.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за обед		1060	48.1	35.8	144.2	1090.6
Полдник						
Пром.	Булочка	50	7.1	8.5	29.9	159.0
Пром.	Сок	200	1.4	0.0	24.4	108.0
Пром.	Фруктовая нарезка	200	8.0	0.0	19.6	94.0
Итого за полдник		450	16.5	8.5	73.9	361.0
Ужин						
54-18з-2020	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2.3	11.0	3.7	122.5
54-9м-2020	Плов с курицей	250	19.2	19.3	48.3	443
54-4гн-2020	Чай зеленый с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	90	6.0	1.1	35.7	176.1
Итого за ужин		640	27.7	31.35	94.2	768.4
2-ой ужин						
Пром.	Йогурт питьевой	200	5.6	5.0	22.4	158.0
Итого за 2-ой ужин		200	5.6	5.0	22.4	158
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		2940	128.3	121.8	412.8	3182.6
10 день						
№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Завтрак						
54-1к-2020	Каша жидкая молочная пшениная	250	5.8	6.8	32.8	216.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.0	0.7	23.8	117.4
54-2з-2020	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	74.8
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2
Итого за завтрак		550	21.5	28.9	69.2	623.8
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		550	21.5	28.9	69.2	623.8
ВСЕГО ПО МЕНЮ			1,142.5	1,089.5	3,526.4	28,677.5
В среднем за 1 день			126.9	121.1	391.8	3,186.4

Химический состав набора продуктов

Нутриент	11 лет старше		Соотношен ие, %
	по меню	норма	
Белок, г	126.9	111.7	113.7
Жир, г	121.1	106.3	113.9
Углеводы, г	391.8	381.9	102.6

Энергетическая ценность, ккал	3,186.4	2,951.0	108.0
-------------------------------	---------	---------	-------