

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

**Примерное двенадцатидневное  
/гипоаллергенный стол/ меню осень-зима  
для организации питания детей в  
возрасте 11-18 лет**

СОГЛАСОВАНО

Приказ № ОП-42 от 21.10.2024

Директор МАОУ

“СОШ № 32 им. Г.А. Сборщикова”

г. Пермь



Гликсон А.М.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна



Градобоева С.А.

Разработано врачом диетологом-аллергологом.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий 2013 г.

Пермь 2024

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027100142196 ИНН 5902291115  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

А.М. Гликсон

День 1

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
268/2013	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ /на воде с р/м/250	250	2,85	5,92	36,15	209,27	0,03	0,02				4,00	58,00	19,29	0,41
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00			6,40	4,40	3,60	0,88
95/2013	БУТЕРБРОД НА РЖАНОМ ХЛЕБЕ С ПОВИДЛОМ	40	0,22	0,14	22,29	91,26	0,02	0,01	0,10			6,43	20,22	5,41	0,84
112/2013	ФРУКТ ПОРЦ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю:

3,84 6,82 85,60 419,11 0,12 0,07 14,10 38,23 121,22 43,30 5,20

**ОБЕД**

4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Б/САХАРА	100	1,64	10,08	4,64	115,88	0,03	0,04	38,30			43,76	31,89	17,28	0,58
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0		30,74	78,75	26,64	1,53
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (МАСЛО РАСТ)100	100	17,83	21,56	7,14	293,89	0,09	0,15	1,88	37,6		22,10	166,30	22,99	1,38
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ р/масло180	180	10,47	16,11	47,34	376,24	0,36	0,18		32,4		18,50	249,31	165,60	5,56
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА /БЕЗ САХАРА/	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00			12,00	3,40	3,40	0,60
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю:

36,69 53,24 117,30 1095,23 0,72 0,50 241,68 90,0 137,90 584,85 247,91 11,39

Итого за день: 0,00 руб. 40,53 60,06 202,90 1514,34 0,84 0,57 255,78 90,0 176,13 706,07 291,21 16,59

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	4,99	8,63	25,55	17,83
Обед: 30-35 %	47,65	67,39	35,01	46,61
Итого за день: 50-60 %	52,64	76,03	60,57	64,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 5,0

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027700122106 ИНН 5904141025  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

// А.М. Гликсон

День 2

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг *				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

54-27м-20 20	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ НА РАСТ. МАСЛЕ 100	100	14,09	10,50	13,87	206,33	0,08	0,11	3,40		21,00	154,47	21,81	2,22
422/2013	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ на р/масле 180	180	3,60	7,39	9,39	118,48	0,06	0,08	89,91		96,24	62,15	31,99	1,20
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХАРА	200	0,08	0,01	0,21	1,30			28,01		3,30	2,36	1,28	0,12
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подмену:

17,98 18,10 36,91 382,53 0,17 0,20 121,32 125,94 246,58 61,08 4,41

**ОБЕД**

106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
131/2013	СУП СВЕКОЛЬНИК Б/САХАРА	250	2,40	4,90	15,12	114,31	0,03	0,05	11,50	23,7	45,69	48,12	23,12	1,24
54-29м-20 20	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ М/РАСТ/250/	250	18,15	21,95	18,80	345,37	0,19	0,22	21,82		32,62	241,01	55,59	3,49
510/2013	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК /б/сах/	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подмену:

22,25 27,55 89,44 694,90 0,34 0,35 70,32 23,7 131,11 398,83 112,61 7,91

Итого за день: 0,00 руб. 40,23 45,65 126,35 1077,43 0,51 0,55 191,64 23,7 257,05 645,41 173,69 12,32

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,35	22,91	11,02	16,28
Обед: 30-35 %	28,90	34,87	26,70	29,57
Итого за день: 50-60 %	52,25	57,78	37,72	45,85

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,1

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027700132195, ИНН 4904141023/2  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

// А.М. ГЛИКСОН

День 3

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
273/2013	ПЛОВ ИЗ РИСА С КУРАГОЙ	250	6,74	11,76	69,69	411,56	0,09	0,09	1,20		54,70	149,23	66,57	1,67
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
112/2013	ФРУКТ ПОРЦ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	0,35	0,33	22,40	94,03	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
Итого по подмену:			7,51	12,50	101,89	550,13	0,17	0,13	11,21		80,20	207,05	86,01	5,40

**ОБЕД**

50\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ Б/САХАРА	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		36,25	41,18	20,97	1,34
132/2013	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ /диет/	250	2,10	5,14	6,23	79,85	0,04	0,05	45,00		55,22	44,53	22,52	0,81
412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ ДИЕТ 100	100	13,60	13,74	8,31	211,31	0,08	0,12	1,48	29,6	14,11	135,55	17,80	1,50
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ м/раст	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (БЕЗ САХАРА)	200												
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подмену:			22,39	32,61	100,19	784,09	0,25	0,27	55,98	62,0	124,61	376,32	105,76	6,06

Итого за день: 0,00 руб. 29,90 45,11 202,08 1334,22 0,42 0,40 67,19 62,0 204,81 583,37 191,77 11,46

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	9,75	15,82	30,41	23,41
Обед: 30-35 %	29,08	41,28	29,91	33,37
Итого за день: 50-60 %	38,83	57,10	60,32	56,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 6,8

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 102770102195 ИНН 590415162512  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. Гликсон

День 4

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-30м-20	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ НА РАСТ. МАСЛЕ 100	100	17,44	20,97	9,35	295,90	0,07	0,13				12,36	174,34	21,63	2,52
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ р/масло180	180	10,47	16,11	47,34	376,24	0,36	0,18		32,4		18,50	249,31	165,60	5,56
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХАРА	200	0,08	0,01	0,21	1,30				28,01		3,30	2,36	1,28	0,12
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01				3,60	18,40	4,00	0,58
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 28,34 37,43 79,30 767,47 0,48 0,33 28,01 32,4 43,16 472,01 198,51 9,65

**ОБЕД**

4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Б/САХАРА	100	1,64	10,08	4,64	115,88	0,03	0,04	38,30			43,76	31,89	17,28	0,58
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0		30,74	78,75	26,64	1,53
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,08	26,30	0,43	342,76	0,13	0,22	3,28	57,1		32,69	234,09	29,29	1,99
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ на раст. масле 180	180	4,10	13,20	18,10	207,55	0,08	0,09	88,29			99,58	75,63	38,08	1,43
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00			6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 38,05 54,95 75,61 949,29 0,48 0,43 135,37 77,1 223,97 479,96 126,89 8,15



Итого за день: 0,00 руб. 66,39 92,38 154,91 1716,76 0,96 0,76 163,38 109,5 267,13 951,97 325,40 17,80

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,81	47,38	23,67	32,66
Обед: 30-35 %	49,42	69,56	22,57	40,40
Итого за день: 50-60 %	86,22	116,94	46,24	73,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 2,3

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027700129198 ИНН 770401402512  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

А.М. ГЛИКСОН

День 5

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-21к-2020	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ Р/МАСЛОМ /250/	250	2,97	13,39	27,46	242,22	0,07	0,01			9,93	61,35	21,06	0,61
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА /БЕЗ САХАРА/	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
95/2013	БУТЕРБРОД НА РЖАНОМ ХЛЕБЕ С ПОВИДЛОМ	40	0,22	0,14	22,29	91,26	0,02	0,01	0,10		6,43	20,22	5,41	0,84
112/2013	ФРУКТ ПОРЦ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			4,48	14,41	82,65	478,18	0,16	0,11	210,10		49,76	123,57	44,87	5,12

**ОБЕД**

106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ ДИЕТ	250	1,99	5,06	10,62	96,05	0,04	0,05	17,67		32,12	40,59	21,53	1,00
377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С МЯСОМ НА РАСТ. МАСЛЕ 250 (С СОУСОМ МОЛОЧН.)	250	30,80	36,29	33,65	584,40	0,34	0,38	41,25	12,5	36,44	392,77	78,87	5,77
520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (БЕЗ САХАРА)	200												
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			34,07	41,92	78,13	826,20	0,48	0,49	68,92	12,5	104,16	539,76	128,40	9,40

**ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С МЯСОМ НА РАСТ. МАСЛЕ 250 (С СОУСОМ МОЛОЧН.)**

Итого за день: 0,00 руб. 38,55 56,33 160,78 1304,38 0,64 0,60 279,02 12,5 153,92 663,33 173,27 14,52

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	5,82	18,24	24,67	20,35
Обед: 30-35 %	44,25	53,06	23,32	35,16
Итого за день: 50-60 %	50,06	71,30	47,99	55,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,2

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
**Градобоева Светлана Алексеевна**  
 ОГРН 102770012439, ИНН 770404482312  
 г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**



**ИП Градобоева С.А.**

**День 6**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
268/2013	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ /на воде/	200	2,28	10,73	26,93	213,38	0,03	0,01				6,23	47,15	15,62	0,35
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА /БЕЗ САХАРА/	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00			12,00	3,40	3,40	0,60
95/2013	БУТЕРБРОД НА РЖАНОМ ХЛЕБЕ С ПОВИДЛОМ	40	0,22	0,14	22,29	91,26	0,02	0,01	0,10			6,43	20,22	5,41	0,84
112/2013	ФРУКТ ПОРЦ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 3,79 11,75 82,12 449,34 0,12 0,11 210,10 46,06 109,37 39,43 4,86

**ОБЕД**

7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ Б/САХ	100	1,14	10,08	6,07	119,57	0,05	0,06	4,40			23,76	48,60	33,44	0,62
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0		30,74	78,75	26,64	1,53
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (МАСЛО РАСТ)100	100	17,83	21,55	7,15	293,89	0,09	0,15	1,88	37,6		22,10	166,30	22,99	1,38
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ р/масло180	180	10,47	16,11	47,34	376,24	0,36	0,18		32,4		18,50	249,31	165,60	5,56
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА /БЕЗ САХАРА/	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00			12,00	3,40	3,40	0,60
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01				3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 36,12 53,17 114,26 1080,11 0,73 0,52 207,78 90,0 116,10 592,36 262,07 11,14

Итого за день: 0,00 руб. 39,91 64,92 196,38 1529,45 0,85 0,63 417,88 90,0 162,16 701,73 301,50 16,00


Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	4,92	14,87	24,51	19,12
Обед: 30-35 %	46,91	67,32	34,10	45,96
Итого за день: 50-60 %	51,83	82,19	58,62	65,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 4,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
**Градобоева Светлана Александровна**  
 ОГРН 1027700322186 ИНН 7704014109  
 г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**

**"Согласовано"**



**А.М. ГРИКОН**

**День 7**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ НА ВОДЕ Б/САХ 250	250	11,07	15,78	48,11	378,72	0,32	0,24	1,23	50,0	205,35	281,63	73,14	1,96
95/2013	БУТЕРБРОД НА РЖАНОМ ХЛЕБЕ С ПОВИДЛОМ	40	0,22	0,14	22,29	91,26	0,02	0,01	0,10		6,43	20,22	5,41	0,84
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
112/2013	ФРУКТ ПОРЦ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			11,92	16,53	93,64	570,94	0,40	0,28	11,34	50,0	233,68	341,27	93,99	5,95

**ОБЕД**

59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 100	100	1,38	10,08	8,07	128,55	0,02	0,04	9,05		34,57	39,48	19,97	1,27
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ Б/СМЕТАНА И САХАРА	250	2,05	6,20	9,57	102,30	0,03	0,04	25,27	7,5	35,64	33,05	15,82	0,54
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (МАСЛО РАСТ)100	100	17,83	21,56	7,14	293,89	0,09	0,15	1,88	37,6	22,10	166,30	22,99	1,38
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ м/раст	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			26,68	46,64	105,99	950,48	0,26	0,30	40,20	77,5	117,74	398,29	106,85	6,48

Итого за день: 0,00 руб. 38,60 63,17 199,63 1521,42 0,66 0,58 51,54 127,5 351,42 739,56 200,84 12,43

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,48	20,92	27,95	24,30
Обед: 30-35 %	34,65	59,04	31,64	40,45
Итого за день: 50-60 %	50,13	79,96	59,59	64,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,2

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Алексеевна  
ОГРН 10277014745, ИНН 99041102519  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**



**"Согласовано"**

**А.М. ГЛИКСОН**

**День 8**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
273/2013	ПЛОВ ИЗ РИСА С КУРАГОЙ	250	6,74	11,76	69,69	411,56	0,09	0,09	1,20		54,70	149,23	66,57	1,67
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА /БЕЗ САХАРА/	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
95/2013	БУТЕРБРОД НА РЖАНОМ ХЛЕБЕ С ПОВИДЛОМ	40	0,22	0,14	22,29	91,26	0,02	0,01	0,10		6,43	20,22	5,41	0,84
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			7,85	12,38	115,08	603,12	0,15	0,17	201,30		78,53	200,45	81,38	3,98

**ОБЕД**

4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Б/САХАРА	100	1,64	10,08	4,64	115,88	0,03	0,04	38,30		43,76	31,89	17,28	0,58
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,59	20,0	76,64	84,90	28,51	0,77
407/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ НА РАСТ МАСЛЕ	240	20,89	26,84	21,55	411,53	0,11	0,17	6,94	39,4	20,03	172,70	24,90	1,59
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД Б/САХ	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			26,16	42,77	70,03	769,99	0,29	0,35	67,83	59,4	157,63	349,09	86,29	5,56



Итого за день: 0,00 руб. 34,01 55,15 185,11 1373,11 0,44 0,52 269,13 59,4 236,16 549,54 167,67 9,54

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	10,19	15,67	34,35	25,66
Обед: 30-35 %	33,97	54,14	20,90	32,77
Итого за день: 50-60 %	44,17	69,81	55,26	58,43

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,4

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана  
ОГРН 1027700132195, ИНН 5904141025  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. ГЛИКООН

День 9

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ р/масло180	180	10,47	16,11	47,34	376,24	0,36	0,18		32,4	18,50	249,31	165,60	5,56
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ НА РАСТ МАСЛЕ(100)	100	8,98	9,59	7,20	150,99	0,05	0,09	27,60		35,48	105,01	21,79	1,54
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХАРА	200	0,08	0,01	0,21	1,30			28,01		3,30	2,36	1,28	0,12
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 19,88 26,05 77,15 622,56 0,46 0,29 55,61 32,4 66,28 402,68 198,67 8,67

**ОБЕД**

76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,25	10,16	7,34	126,42	0,05	0,04	9,40		22,00	40,81	18,46	0,78
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0	30,74	78,75	26,64	1,53
389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ ДИЕТА100	100	13,59	13,83	8,55	213,03	0,07	0,12	3,30	12,0	26,95	165,10	23,06	2,60
54-23г-2020	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ НА РАСТ. МАСЛЕ 180	180	3,20	8,80	26,11	196,72					2,21	0,61	0,13	0,02
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА /БЕЗ САХАРА/	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 24,79 38,28 100,18 845,39 0,36 0,29 214,20 32,0 104,70 343,87 83,69 7,27

Итого за день: 0,00 руб. 44,67 64,33 177,33 1467,95 0,82 0,58 269,81 64,4 170,98 746,55 282,36 15,94

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,82	32,97	23,03	26,49
Обед: 30-35 %	32,19	48,46	29,90	35,97
Итого за день: 50-60 %	58,01	81,43	52,93	62,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,0

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Алексеевна  
ОГРН 1027700132194 ИНН 7704110212  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

С.А. Гликош

День 10

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА 100	100	1,30	4,90	5,00	69,30									
377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ НА РАСТ.МАСЛЕ250	250	30,80	36,29	33,65	584,40	0,34	0,38	41,25	12,5	36,44	392,77	78,87	5,77	
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХАРА	200	0,08	0,01	0,21	1,30			28,01		3,30	2,36	1,28	0,12	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87	

Итого по подменю:

32,53 41,54 61,26 749,03 0,39 0,40 69,26 12,5 48,74 441,13 90,15 7,34

**ОБЕД**

106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
131/2013	СУП СВЕКОЛЬНИК Б/САХАРА	250	2,40	4,90	15,12	114,31	0,03	0,05	11,50	23,7	45,69	48,12	23,12	1,24
410/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ДИЕТА 100	100	14,68	18,83	7,13	256,68	0,09	0,16	1,48	70,8	19,28	150,71	18,23	1,64
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ м/раст	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю:

23,30 32,63 105,96 810,83 0,27 0,32 26,98 127,0 113,40 400,29 103,42 6,77

Итого за день: 0,00 руб. 55,83 74,17 167,22 1559,86 0,66 0,72 96,24 139,5 162,14 841,42 193,57 14,11

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	42,25	52,58	18,29	31,87
Обед: 30-35 %	30,26	41,30	31,63	34,50
Итого за день: 50-60 %	72,51	93,89	49,92	66,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,0

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
**Градобоева Светлана А.**  
 ОГРН 1027001402195 ИНН 5004141023/2  
 г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**/Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**



**"Согласовано"**

**А.А. Гликош**

**День 11**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-21к-2020	КАША"ДРУЖБА"НА ВОДЕ Р/МАСЛОМ /250/	250	2,97	13,39	27,46	242,22	0,07	0,01			9,93	61,35	21,06	0,61
95/2013	БУТЕРБРОД НА РЖАНОМ ХЛЕБЕ С ПОВИДЛОМ	40	0,22	0,14	22,29	91,26	0,02	0,01	0,10		6,43	20,22	5,41	0,84
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
112/2013	ФРУКТ ПОРЦ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			3,96	14,29	76,91	452,06	0,16	0,06	14,10		44,16	124,57	45,07	5,40

**ОБЕД**

59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 100	100	1,38	10,08	8,07	128,55	0,02	0,04	9,05		34,57	39,48	19,97	1,27
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ Б/СМЕТАНЫ 250	250	2,32	6,45	17,64	138,17	0,11	0,07	16,77	7,5	31,40	68,44	27,44	1,03
412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ ДИЕТ 100	100	13,60	13,74	8,31	211,31	0,08	0,12	1,48	29,6	14,11	135,55	17,80	1,50
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ р/масло180	180	10,47	16,11	47,34	376,24	0,36	0,18		32,4	18,50	249,31	165,60	5,56
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ б/сах	200	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			28,74	46,81	122,99	1028,54	0,64	0,44	27,80	69,5	137,13	567,23	250,31	12,60

Итого за день: 0,00 руб. 32,70 61,10 199,90 1480,60 0,80 0,50 41,90 69,5 181,29 691,80 295,38 18,00

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	5,14	18,09	22,96	19,24
Обед: 30-35 %	37,32	59,25	36,71	43,77
Итого за день: 50-60 %	42,47	77,34	59,67	63,00

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 6,1

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027700147186, ИНН 590414402512  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

С.А. Ближкош

День 12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

54-30м-20 20	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ НА РАСТ. МАСЛЕ 100	100	16,13	20,95	8,51	287,10	0,07	0,14				11,98	179,47	22,77	2,88
54-23г-202 0	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ НА РАСТ. МАСЛЕ 180	180	3,20	8,80	26,11	196,72						2,21	0,61	0,13	0,02
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14				0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
95/2013	БУТЕРБРОД НА РЖАНОМ ХЛЕБЕ С ПОВИДЛОМ	40	0,22	0,14	22,29	91,26	0,02	0,01	0,10			6,43	20,22	5,41	0,84
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю:

19,78 30,10 70,35 631,64 0,12 0,16 0,11 26,52 228,72 34,75 4,69

**ОБЕД**

7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ Б/САХ	100	1,14	10,08	6,07	119,57	0,05	0,06	4,40			23,76	48,60	33,44	0,62
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ Б/СМЕТАНА И САХАРА	250	2,05	6,20	9,57	102,30	0,03	0,04	25,27	7,5		35,64	33,05	15,82	0,54
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,05	26,31	0,14	341,59	0,13	0,22	2,96	57,2		21,39	230,07	27,98	1,88
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ м/раст	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4		8,23	99,86	32,47	0,67
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00			6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01				5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю:

34,66 51,39 96,99 989,20 0,33 0,39 36,63 97,1 106,22 471,18 125,31 6,33



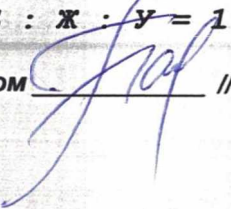
Итого за день: 0,00 руб. 54,44 81,49 167,34 1620,84 0,45 0,55 36,74 97,1 132,74 699,90 160,06 11,02


**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,69	38,10	21,00	26,88
Обед: 30-35 %	45,05	65,04	29,04	42,14
Итого за день: 50-60 %	70,74	103,14	50,04	69,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,1

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //