

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

**Примерное двенадцатидневное  
/гипоаллергенный стол/ меню осень-зима  
для организации питания детей в  
возрасте 7-10 лет**

СОГЛАСОВАНО

Приказ № 61-42 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 1027700422195 ИНН 590414102512  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

// А.М. Гликсон

День 1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

| N рец.            | Наименование блюда                   | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг * |      |       |        | Минеральные вещества, мг |       |        |       |      |
|-------------------|--------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|----------------|------|-------|--------|--------------------------|-------|--------|-------|------|
|                   |                                      |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1             | В2   | С     | А, мкг | Ca                       | P     | 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 |
| 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: |                                      |       | 3,27                | 11,63 | 76,38 | 423,22            | 0,12           | 0,06 | 14,10 |        |                          | 40,46 | 110,37 | 39,63 | 5,14 |

**ОБЕД**

|                   |   |     |       |       |        |        |      |      |        |      |  |        |        |        |       |
|-------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|--|--------|--------|--------|-------|
| 4/2013            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60 Б/САХ | 60  | 0,99  | 6,05  | 2,78   | 69,53  | 0,02 | 0,02 | 22,98  |      |  | 27,65  | 19,42  | 10,45  | 0,36  |
| 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 (90)                         | 90  | 16,06 | 18,77 | 6,46   | 259,05 | 0,08 | 0,13 | 1,70   | 48,3 |  | 20,76  | 150,68 | 20,69  | 1,25  |
| 237/2013          | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 150 | 8,73  | 7,85  | 39,45  | 263,34 | 0,30 | 0,15 |        | 27,0 |  | 19,10  | 208,40 | 138,22 | 4,67  |
| 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  |
| 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: |   |     | 32,53 | 38,16 | 106,87 | 901,14 | 0,64 | 0,43 | 226,18 | 95,3 |  | 121,05 | 515,85 | 211,40 | 10,15 |

Итого за день: 0,00 руб. 35,80 49,79 183,25 1324,36 0,76 0,49 240,28 95,3 161,51 626,22 251,03 15,29

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 4,25     | 14,72   | 22,80       | 18,01      |
| Обед: 30-35 %              | 42,25    | 48,30   | 31,90       | 38,35      |
| Итого за день: 50-60 %     | 46,49    | 63,03   | 54,70       | 56,36      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,1

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
**Градобоева Светлана Александровна**  
 ОГРН 1027700132195, ИНН 5904141025121  
 г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**



**"Согласовано"**

**А.М. Гликсон**

**День 2**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

| № рец.          | Наименование блюда                 | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------------|------------------------------------|-------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                 |                                    |       | Б                   | Ж    | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                                    |       |                     |      |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 54-27м-20<br>20 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ НА РАСТ. МАСЛЕ | 90    | 12,68               | 9,45 | 12,48 | 185,70            | 0,07         | 0,10 | 3,06  |        | 18,90                    | 139,02 | 19,63 | 2,00 |
| 422/2013        | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ НА РАСТ. МАСЛЕ      | 150   | 3,00                | 7,66 | 7,83  | 112,22            | 0,05         | 0,07 | 74,93 |        | 80,20                    | 51,82  | 26,66 | 1,00 |
| 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: 15,97 17,32 33,96 355,64 0,15 0,18 106,00 107,80 220,80 53,57 3,99

**ОБЕД**

|                 |                                    |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|-----------------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 106/2013        | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/     | 60  | 0,48  | 0,06  | 1,50  | 8,46   | 0,02 | 0,02 | 6,00  |      | 13,80 | 25,20  | 8,40  | 0,36 |
| 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<br>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: 21,93 27,51 88,44 689,26 0,33 0,33 66,32 23,7 121,91 382,03 107,01 7,67

Итого за день: 0,00 руб. 37,90 44,83 122,40 1044,90 0,48 0,51 172,32 23,7 229,71 602,83 160,58 11,66

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 20,74    | 21,92   | 10,14       | 15,13      |
| Обед: 30-35 %              | 28,48    | 34,82   | 26,40       | 29,33      |
| Итого за день: 50-60 %     | 49,22    | 56,75   | 36,54       | 44,46      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,2

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
**Градобоева Светлана Александровна**  
 ОГРН 10272001434, ИНН 7201021434  
 г. Пермь, Свердловский район

**Утверждаю"**

**/Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**

**"Согласовано"**  
 // **А.М. Гликоон**  
 Для документов  
 10259005113700  
 59290915

**День 3**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

| № рец.         | Наименование блюда     | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>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 |
| 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/ | 90  | 12,24 | 12,37 | 7,48  | 190,18 | 0,08 | 0,11 | 1,33  | 26,6 | 12,70 | 122,00 | 16,02 | 1,35 |
| 414/2013 | РИС ОТВАРНОЙ НА РАСТ МАСЛЕ                | 150 | 4,00  | 8,04  | 41,96 | 256,17 | 0,04 | 0,02 |       |      | 4,43  | 81,16  | 27,01 | 0,54 |
| 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: 20,19 31,04 90,91 723,99 0,24 0,24 55,83 26,6 119,40 344,07 98,52 5,78

Итого за день: 0,00 руб. 27,70 43,54 192,80 1274,12 0,41 0,37 67,04 26,6 199,60 551,12 184,53 11,18

**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 %              | 26,22    | 39,29   | 27,14       | 30,81      |
| Итого за день: 50-60 %     | 35,97    | 55,11   | 57,55       | 54,22      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 7,0

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027700182195 ИНН 590414102012  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

// А.М. Гликсон

День 4

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

| N рец.          | Наименование блюда                            | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|-----------------|---|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|                 |   |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |       |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |        |      |
| 54-30м-20<br>20 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ НА РАСТ. МАСЛЕ            | 90    | 15,69               | 18,87 | 8,36  | 266,07            | 0,06         | 0,12 |       |        | 11,10                    | 156,84 | 19,45  | 2,27 |
| 237/2013        | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ на р/масле 150/ШК/ | 150   | 8,69                | 7,67  | 39,40 | 261,42            | 0,30         | 0,14 |       |        | 13,95                    | 205,76 | 138,01 | 4,62 |
| 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: 24,81 26,89 70,37 622,82 0,41 0,28 28,01 37,35 410,96 168,74 8,46

**ОБЕД**

|          |   |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 4/2013   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60 Б/САХ | 60  | 0,99  | 6,05  | 2,78  | 69,53  | 0,02 | 0,02 | 22,98 |      | 27,65 | 19,42  | 10,45 | 0,36 |
| 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 (90)                               | 90  | 23,46 | 23,65 | 0,39  | 308,24 | 0,12 | 0,20 | 2,96  | 51,4 | 19,59 | 208,53 | 25,76 | 1,71 |
| 423/2013 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ на раст. масле                    | 150 | 3,42  | 5,60  | 15,08 | 124,41 | 0,07 | 0,08 | 73,58 |      | 82,98 | 62,92  | 31,73 | 1,19 |
| 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: 34,10 40,67 70,69 785,28 0,45 0,38 105,02 71,4 178,16 429,22 110,18 7,41



Итого за день: 0,00 руб. 58,91 67,56 141,06 1408,10 0,86 0,66 133,03 71,4 215,51 840,18 278,92 15,87

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 32,22    | 34,04   | 21,01       | 26,50      |
| Обед: 30-35 %              | 44,29    | 51,48   | 21,10       | 33,42      |
| Итого за день: 50-60 %     | 76,51    | 85,52   | 42,11       | 59,92      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,4

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027101182196; ИНН 710401102812  
г. Пермь, Свердловский район

**Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**



**"Согласовано"**

// **А.М. Гликсон**

**День 5**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

| N рец.            | Наименование блюда                   | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |        |        | Минеральные вещества, мг |       |        |       |      |
|-------------------|--------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|--------|--------|--------------------------|-------|--------|-------|------|
|                   |                                      |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С      | А, мкг | Ca                       | Р     | Mg     | Fe    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                      |       |                     |       |       |                   |              |      |        |        |                          |       |        |       |      |
| 54-21к-2020       | КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ Р/МАСЛОМ       | 200   | 2,38                | 10,71 | 21,96 | 193,77            | 0,06         | 0,01 |        |        |                          | 7,94  | 49,08  | 16,85 | 0,49 |
| 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: |                                      |       | 3,89                | 11,73 | 77,15 | 429,73            | 0,15         | 0,11 | 210,10 |        |                          | 47,77 | 111,30 | 40,66 | 5,00 |

**ОБЕД**

|                   |   |     |       |       |       |        |      |      |       |      |  |       |        |       |      |
|-------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--|-------|--------|-------|------|
| 106/2013          | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ГУРЦЫ/                                   | 60  | 0,48  | 0,06  | 1,50  | 8,46   | 0,02 | 0,02 | 6,00  |      |  | 13,80 | 25,20  | 8,40  | 0,36 |
| 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.) | 200 | 18,19 | 26,01 | 42,46 | 476,73 | 0,20 | 0,14 | 33,00 | 50,0 |  | 32,14 | 108,73 | 39,09 | 1,69 |
| 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: |   |     | 21,14 | 31,60 | 85,94 | 712,89 | 0,33 | 0,23 | 56,67 | 50,0 |  | 90,66 | 238,92 | 83,02 | 5,08 |

Итого за день: 0,00 руб. 25,03 43,33 163,09 1142,62 0,48 0,34 266,77 50,0 138,43 350,22 123,68 10,08

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 5,05     | 14,85   | 23,03       | 18,29      |
| Обед: 30-35 %              | 27,45    | 40,00   | 25,65       | 30,34      |
| Итого за день: 50-60 %     | 32,51    | 54,85   | 48,68       | 48,62      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 6,5

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 102720143014, ИНН 5902291815  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

А.М. Гликсон

День 6

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

| N рец.         | Наименование блюда                   | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |        |        | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|--------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|--------|--------|--------------------------|-------|-------|------|
|                |                                      |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С      | А, мкг | Ca                       | P     | 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 без сахара                  | 60  | 0,69  | 6,05  | 3,64  | 71,74  | 0,03 | 0,04 | 2,64   |      | 14,26 | 29,16  | 20,06  | 0,37 |
| 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)            | 90  | 16,05 | 19,40 | 6,43  | 264,50 | 0,08 | 0,13 | 1,70   | 33,9 | 19,89 | 149,67 | 20,69  | 1,24 |
| 237/2013 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ на р/масле150/ШК/ | 150 | 8,69  | 7,67  | 39,40 | 261,42 | 0,30 | 0,14 |        |      | 13,95 | 205,76 | 138,01 | 4,62 |
| 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: 32,11 38,55 103,17 888,07 0,64 0,44 205,84 53,9 99,84 512,74 218,80 9,81

Итого за день: 0,00 руб. 35,90 50,30 185,29 1337,41 0,76 0,55 415,94 53,9 145,90 622,11 258,23 14,67

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 4,92     | 14,87   | 24,51       | 19,12      |
| Обед: 30-35 %              | 41,70    | 48,80   | 30,80       | 37,79      |
| Итого за день: 50-60 %     | 46,62    | 63,67   | 55,31       | 56,91      |

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,2

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027700132196 ИНН 59044162512  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

// А.М. Гликсон

День 7

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

| № рец.         | Наименование блюда                         | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|--|-------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |  |       | Б                   | Ж    | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |       |                     |      |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |
| 258/2013       | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ НА ВОДЕ Б/САХ | 200   | 5,80                | 9,90 | 33,33 | 245,62            | 0,21         | 0,03 |       | 40,0   | 26,94                    | 121,75 | 42,16 | 1,46 |
| 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 подмену: 6,65 10,65 78,86 437,84 0,29 0,07 10,11 40,0 55,27 181,39 63,01 5,45

**ОБЕД**

|          |   |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 59/2013  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ              | 60  | 0,83  | 6,05  | 4,84  | 77,13  | 0,01 | 0,02 | 5,43  |      | 20,89 | 23,72  | 11,99 | 0,76 |
| 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)       | 90  | 16,05 | 19,40 | 6,43  | 264,50 | 0,08 | 0,13 | 1,70  | 33,9 | 19,89 | 149,67 | 20,69 | 1,24 |
| 414/2013 | РИС ОТВАРНОЙ НА РАСТ МАСЛЕ              | 150 | 4,00  | 8,04  | 41,96 | 256,17 | 0,04 | 0,02 |       |      | 4,43  | 81,16  | 27,01 | 0,54 |
| 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 подмену: 23,51 40,25 93,60 830,70 0,23 0,24 36,40 41,4 98,05 347,20 91,11 5,70

Итого за день: 0,00 руб. 30,16 50,90 172,46 1268,54 0,52 0,31 46,51 81,4 153,32 528,59 154,12 11,15

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 8,64     | 13,48   | 23,54       | 18,63      |
| Обед: 30-35 %              | 30,53    | 50,95   | 27,94       | 35,35      |
| Итого за день: 50-60 %     | 39,17    | 64,43   | 51,48       | 53,98      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,7

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027701492496, ИНН 7704010251  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

// А.М. ГЛИКСОН

День 8

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

| № рец.         | Наименование блюда                   | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>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 |
| 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 60 Б/САХ | 60  | 0,99  | 6,05  | 2,78  | 69,53  | 0,02 | 0,02 | 22,98 |      | 27,65 | 19,42  | 10,45 | 0,36 |
| 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:

25,51 38,74 68,17 723,64 0,28 0,33 52,51 59,4 141,52 336,62 79,46 5,34



Итого за день: 0,00 руб. 33,36 51,12 183,25 1326,76 0,43 0,50 253,81 59,4 220,05 537,07 160,84 9,32


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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 10,19    | 15,67   | 34,35       | 25,66      |
| Обед: 30-35 %              | 33,13    | 49,04   | 20,35       | 30,79      |
| Итого за день: 50-60 %     | 43,32    | 64,71   | 54,70       | 56,46      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 5,5

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
**Градобоева Светлана Алексеевна**  
 ОГРН 102770112906 ИНН 59041402549  
 г. Пермь, Свердловский район

**Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**



**День 9**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

| № рец.         | Наименование блюда                           | Выход | Пищевые вещества, г |      |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |       |        |        |      |
|----------------|--|-------|---------------------|------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|-------|--------|--------|------|
|                |  |       | Б                   | Ж    | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Ca                       | P     | Mg     | Fe     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |       |                     |      |       |                   |              |      |       |        |                          |       |        |        |      |
| 237/2013       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ на р/масле150/ШК/ | 150   | 8,69                | 7,67 | 39,40 | 261,42            | 0,30         | 0,14 |       |        |                          | 13,95 | 205,76 | 138,01 | 4,62 |
| 372/2013       | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ НА РАСТ МАСЛЕ(90)            | 90    | 8,08                | 8,63 | 6,48  | 135,89            | 0,04         | 0,08 | 24,84 |        |                          | 31,93 | 94,51  | 19,61  | 1,39 |
| 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: 17,20 16,65 68,49 492,64 0,39 0,24 52,85 58,18 348,63 168,90 7,58

**ОБЕД**

|             |                                   |     |       |       |       |        |      |      |        |      |  |       |        |       |      |
|-------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--|-------|--------|-------|------|
| 76/2013     | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60               | 60  | 0,75  | 6,10  | 4,40  | 75,85  | 0,03 | 0,02 | 5,64   |      |  | 13,20 | 24,49  | 11,08 | 0,47 |
| 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 ДИЕТА | 90  | 12,23 | 12,45 | 7,70  | 191,72 | 0,06 | 0,11 | 2,97   | 10,8 |  | 17,71 | 147,26 | 20,36 | 2,28 |
| 54-23г-2020 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ НА РАСТ. МАСЛЕ | 150 | 2,67  | 7,33  | 21,76 | 163,93 |      |      |        |      |  | 1,84  | 0,51   | 0,11  | 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: 22,40 31,37 92,04 740,72 0,33 0,26 210,11 30,8 86,29 309,61 73,59 6,64

Итого за день: 0,00 руб. 39,60 48,02 160,53 1233,36 0,72 0,50 262,96 30,8 144,47 658,24 242,49 14,22

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 22,34    | 21,08   | 20,44       | 20,96      |
| Обед: 30-35 %              | 29,09    | 39,71   | 27,47       | 31,52      |
| Итого за день: 50-60 %     | 51,43    | 60,78   | 47,92       | 52,48      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,1

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Алексеевна  
ОГРН 1027700182196, ИНН 5901102812  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.А. Гликоон

День 10

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

| N рец.         | Наименование блюда                           | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |  |
|----------------|--|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|                |  |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |       |                     |       |       |                   |              |      |       |        |                          |        |       |      |  |
| 115/2013       | ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО               | 60    | 0,78                | 2,94  | 3,00  | 41,58             |              |      |       |        |                          |        |       |      |  |
| 377/2013       | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ НА РАСТ МАСЛЕ | 200   | 18,19               | 26,01 | 42,46 | 476,73            | 0,20         | 0,14 | 33,00 | 50,0   | 32,14                    | 108,73 | 39,09 | 1,69 |  |
| 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: 19,40 29,30 68,07 613,64 0,25 0,16 61,01 50,0 44,44 157,09 50,37 3,26

**ОБЕД**

|          |                                |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 106/2013 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/ | 60  | 0,48  | 0,06  | 1,50  | 8,46   | 0,02 | 0,02 | 6,00  |      | 13,80 | 25,20  | 8,40  | 0,36 |
| 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 90   | 90  | 13,25 | 13,29 | 6,37  | 198,10 | 0,08 | 0,14 | 1,34  | 46,0 | 16,25 | 134,82 | 16,46 | 1,47 |
| 414/2013 | РИС ОТВАРНОЙ НА РАСТ МАСЛЕ     | 150 | 4,00  | 8,04  | 41,96 | 256,17 | 0,04 | 0,02 |       |      | 4,43  | 81,16  | 27,01 | 0,54 |
| 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: 20,71 26,85 95,75 707,64 0,24 0,26 22,84 69,7 97,37 348,90 90,59 6,23

Итого за день: 0,00 руб. 40,11 56,15 163,82 1321,28 0,49 0,42 83,85 119,7 141,81 505,99 140,96 9,49

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 25,19    | 37,09   | 20,32       | 26,11      |
| Обед: 30-35 %              | 26,90    | 33,99   | 28,58       | 30,11      |
| Итого за день: 50-60 %     | 52,09    | 71,08   | 48,90       | 56,22      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,1

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027700132186 ИНН 5902291815  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. Гликсон

День 11

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |   |   | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |    |   |        | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|-------------------|--------------|----|---|--------|--------------------------|---|----|----|
|        |                    |       | Б                   | Ж | У |                   | В1           | В2 | С | А, мкг | Са                       | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|             |                                      |     |      |       |       |        |      |      |       |  |       |       |       |      |
|-------------|--------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| 54-21к-2020 | КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ Р/МАСЛОМ       | 200 | 2,38 | 10,71 | 21,96 | 193,77 | 0,06 | 0,01 |       |  | 7,94  | 49,08 | 16,85 | 0,49 |
| 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:

3,37 11,61 71,41 403,61 0,15 0,06 14,10 42,17 112,30 40,86 5,28

**ОБЕД**

|          |  |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |
|----------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 59/2013  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ                   | 60  | 0,83  | 6,05  | 4,84  | 77,13  | 0,01 | 0,02 | 5,43  |      | 20,89 | 23,72  | 11,99  | 0,76 |
| 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      | 90  | 12,24 | 12,37 | 7,48  | 190,18 | 0,08 | 0,11 | 1,33  | 26,6 | 12,70 | 122,00 | 16,02  | 1,35 |
| 237/2013 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ на р/масле150/ШК/ | 150 | 8,69  | 7,67  | 39,40 | 261,42 | 0,30 | 0,14 |       |      | 13,95 | 205,76 | 138,01 | 4,62 |
| 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:

25,05 32,97 110,99 841,17 0,57 0,37 24,03 34,1 117,49 494,37 212,96 11,00

Итого за день: 0,00 руб. 28,42 44,58 182,40 1244,78 0,72 0,43 38,13 34,1 159,66 606,67 253,82 16,28

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 4,38     | 14,70   | 21,32       | 17,17      |
| Обед: 30-35 %              | 32,53    | 41,73   | 33,13       | 35,79      |
| Итого за день: 50-60 %     | 36,91    | 56,43   | 54,45       | 52,97      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 6,4

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Алексеевна  
ОГРН 102740118196, ИНН 7404140212  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.А. Глиссон

День 12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

| N рец.         | Наименование блюда                   | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|--------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                                      |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |       |                     |       |       |                   |              |      |      |        |                          |        |       |      |
| 381/2013       | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ ДИЕТ             | 90    | 14,51               | 18,79 | 7,66  | 257,84            | 0,06         | 0,12 |      |        | 13,72                    | 162,12 | 20,67 | 2,62 |
| 54-23г-2020    | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ НА РАСТ. МАСЛЕ    | 150   | 2,67                | 7,33  | 21,76 | 163,93            |              |      |      |        | 1,84                     | 0,51   | 0,11  | 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: 17,63 26,47 65,15 569,59 0,11 0,14 0,11 27,89 211,27 32,63 4,43

**ОБЕД**

|          |   |     |       |       |       |        |      |      |       |     |       |       |       |      |
|----------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| 7/2013   | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ без сахара             | 60  | 0,69  | 6,05  | 3,64  | 71,74  | 0,03 | 0,04 | 2,64  |     | 14,26 | 29,16 | 20,06 | 0,37 |
| 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 (ГОЛЕНЬ)                 | 90  | 18,06 | 10,29 | 0,39  | 166,40 |      |      | 0,39  |     | 1,62  | 2,96  | 1,36  | 0,04 |
| 414/2013 | РИС ОТВАРНОЙ НА РАСТ МАСЛЕ              | 150 | 4,00  | 8,04  | 41,96 | 256,17 | 0,04 | 0,02 |       |     | 4,43  | 81,16 | 27,01 | 0,54 |
| 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: 25,38 31,14 86,36 727,21 0,17 0,13 32,30 7,5 73,15 205,93 79,85 4,11



Итого за день: 0,00 руб. 43,01 57,61 151,51 1296,80 0,28 0,27 32,41 7,5 101,04 417,20 112,48 8,54

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 22,90    | 33,51   | 19,45       | 24,24      |
| Обед: 30-35 %              | 32,96    | 39,42   | 25,78       | 30,95      |
| Итого за день: 50-60 %     | 55,86    | 72,92   | 45,23       | 55,18      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,5

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //