

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

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

СОГЛАСОВАНО

Приказ № 354-у от 30.08.2023

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 2023

Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

День 1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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 30	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 30	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 30	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

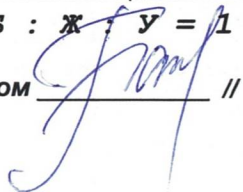
Итого за день: 0,00 руб. 35,80 49,79 183,25 1324,36 0,76 0,49 240,28 95,3 161,51 626,22 251,03 15,29

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

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  //

ИП Градобоева С.А.

День 2 **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-27м-20 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
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
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 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 16,19 17,46 56,25 446,90 0,17 0,19 106,10 114,23 241,02 58,98 4,83

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 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 30	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 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 21,93 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. 38,12 44,97 144,69 1136,16 0,50 0,52 172,42 23,7 236,14 623,05 165,99 12,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,03	22,10	16,79	19,02
Обед: 30-35 %	28,48	34,82	26,40	29,33
Итого за день: 50-60 %	49,51	56,92	43,19	48,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,8

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027100132126, ИНН 7108041023, 12
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

"Согласовано"

//

День 3

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
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 подменю:			7,51	12,50	101,89	550,13	0,17	0,13	11,21		80,20	207,05	86,01	5,40

ОБЕД

501/2013	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 30	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 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			20,19	31,04	90,91	723,99	0,24	0,24	55,83	26,6	119,40	344,07	98,52	5,78

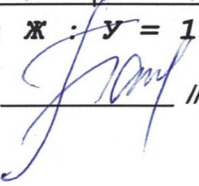
Итого за день: 0,00 руб. 27,70 43,54 192,80 1274,12 0,41 0,37 67,04 26,6 199,60 551,12 184,53 11,18

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	8,34	13,59	26,60	20,28
Обед: 30-35 %	22,43	33,74	23,74	26,69
Итого за день: 50-60 %	30,78	47,33	50,34	46,96

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 7,0

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

День 4

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
54-30м-20 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/масле150/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 20	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 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			25,47	27,01	72,65	635,66	0,45	0,30	43,01		45,75	426,56	180,74	9,00

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 30	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 30	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. 59,57 67,68 143,34 1420,94 0,90 0,68 148,03 71,4 223,91 855,78 290,92 16,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,08	34,19	21,69	27,05
Обед: 30-35 %	44,29	51,48	21,10	33,42
Итого за день: 50-60 %	77,36	85,67	42,79	60,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,4

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

ИП Градобоева С.А.

День 5 **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 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	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
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 30	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/ОГУРЦЫ/	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 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
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 30	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

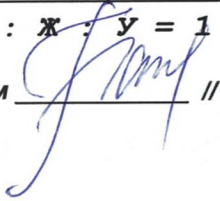
Итого за день: 0,00 руб. 25,03 43,33 163,09 1142,62 0,48 0,34 266,77 50,0 138,43 350,22 123,68 10,08

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	4,32	12,75	20,14	15,84
Обед: 30-35 %	23,49	34,35	22,44	26,28
Итого за день: 50-60 %	27,81	47,10	42,58	42,12

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,7 : 6,5

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

День 6

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

N 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

ЗАВТРАК

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 30	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 30	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 20	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 _____ //

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"
//

ИП Градобоева С.А.

День 7

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю:

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 30	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 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю:

23,51 40,25 93,60 830,70 0,23 0,24 36,40 41,4 98,05 347,20 91,11 5,70

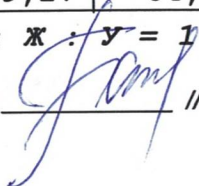
Итого за день: 0,00 руб. 30,16 50,90 172,46 1268,54 0,52 0,31 46,51 81,4 153,32 528,59 154,12 11,15

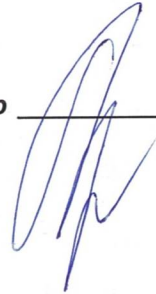
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

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  //

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

ИП Градобоева С.А.

День 8 ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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 30	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 30	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 30	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 В : Ж : У = 1 : 1,5 : 5,5

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

День 9

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
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 30	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 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подменю:			17,86	16,77	70,77	505,48	0,43	0,26	67,85		66,58	364,23	180,90	8,12

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 30	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 30	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

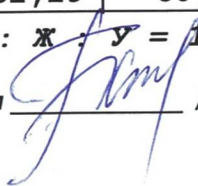
Итого за день: 0,00 руб. 40,26 48,14 162,81 1246,20 0,76 0,52 277,96 30,8 152,87 673,84 254,49 14,76

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,19	21,23	21,13	21,51
Обед: 30-35 %	29,09	39,71	27,47	31,52
Итого за день: 50-60 %	52,29	60,94	48,60	53,03

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,0

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 102710033205/ИНН 590434102512
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

День 10

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 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

ЗАВТРАК

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 20	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 30	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 30	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 30	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

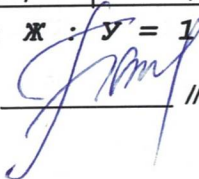
Итого за день: 0,00 руб. 40,11 56,15 163,82 1321,28 0,49 0,42 83,85 119,7 141,81 505,99 140,96 9,49

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

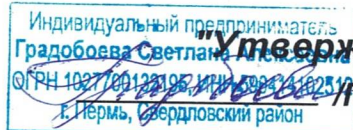
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,19	37,09	20,32	26,11
Обед: 30-35 %	26,90	33,99	28,58	30,11
Итого за день: 50-60 %	52,09	71,08	48,90	56,22

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,1

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //



"Утверждаю"

Григорьева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Григорьева С.А.

День 11

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

№ рецеп.	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

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 30	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/масле 150/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 30	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 30	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 ступени

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 В : Ж : У = 1 : 1,6 : 6,4

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

// А.М. Глиссон

ИП Градобоева С.А.

День 12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ/ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ СТОЛ/ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 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

ЗАВТРАК

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 30	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 30	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 30	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

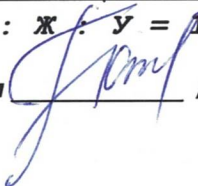
Итого за день: 0,00 руб. 43,01 57,61 151,51 1296,80 0,28 0,27 32,41 7,5 101,04 417,20 112,48 8,54

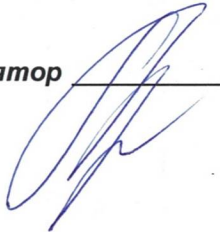
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

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 В : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,5

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //