

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

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

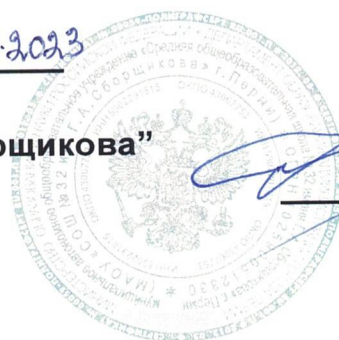
СОГЛАСОВАНО

Приказ № 354-ур 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

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027700132195, ИНН 530414102612
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

День 1

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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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 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:

3,84 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 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:

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 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	4,27	7,41	22,35	15,45
Обед: 30-35 %	40,77	57,87	30,63	40,37
Итого за день: 50-60 %	45,03	65,28	52,98	55,82

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,5 : 5,0

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-27м-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
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:

18,20 18,24 59,20 473,79 0,19 0,21 121,42 132,37 266,80 66,49 5,25

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	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:

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

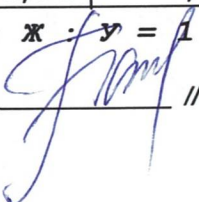
Итого за день: 0,00 руб. 40,45 45,79 148,64 1168,69 0,53 0,56 191,74 23,7 263,48 665,63 179,10 13,16

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,22	19,83	15,46	17,46
Обед: 30-35 %	24,72	29,95	23,35	25,61
Итого за день: 50-60 %	44,94	49,77	38,81	43,08

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //



"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

День 3 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	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
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

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 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: 22,39 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 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	8,34	13,59	26,60	20,28
Обед: 30-35 %	24,88	35,45	26,16	28,90
Итого за день: 50-60 %	33,22	49,03	52,76	49,18

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,5 : 6,8

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 1027600132196, ИНН 760641402319
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-30м-20 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 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
106/2013	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
Итого по подменю:			29,44	37,63	83,10	788,87	0,54	0,37	53,01	32,4	57,16	498,01	218,51	10,55

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 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:			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. 67,49 92,58 158,71 1738,16 1,02 0,80 188,38 109,5 281,13 977,97 345,40 18,70

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32,71	40,90	21,70	29,08
Обед: 30-35 %	42,28	59,73	19,74	34,99
Итого за день: 50-60 %	74,99	100,63	41,44	64,07

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 2,4

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027001123, ИНН 7001141021
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

ИП Градобоева С.А.

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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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 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:

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 КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ НА РАСТ.МАСЛЕ 250	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 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:

34,07 41,92 78,13 826,20 0,48 0,49 68,92 12,5 104,16 539,76 128,40 9,40

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 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	4,98	15,66	21,58	17,63
Обед: 30-35 %	37,86	45,57	20,40	30,45
Итого за день: 50-60 %	42,83	61,23	41,98	48,08

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,2

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

День 6

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	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 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	21,56	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 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:

36,12 53,18 114,25 1080,11 0,73 0,52 207,78 90,0 116,10 592,36 262,07 11,14

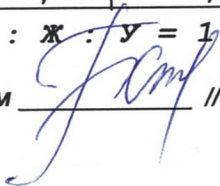
Итого за день: 0,00 руб. 39,91 64,93 196,37 1529,45 0,85 0,63 417,88 90,0 162,16 701,73 301,50 16,00

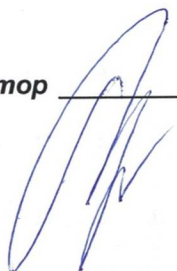
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	4,21	12,77	21,44	16,56
Обед: 30-35 %	40,13	57,80	29,83	39,81
Итого за день: 50-60 %	44,34	70,58	51,27	56,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 4,9

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //



"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

ИП Градобоева С.А.

День 7

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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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 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:

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 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:

26,68 46,64 105,99 950,48 0,26 0,30 40,20 77,5 117,74 398,29 106,85 6,48

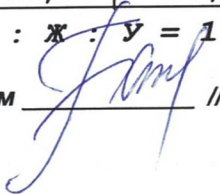
Итого за день: 0,00 руб. 38,60 63,17 199,63 1521,42 0,66 0,58 51,54 127,5 351,42 739,56 200,84 12,43

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	13,24	17,97	24,45	21,04
Обед: 30-35 %	29,64	50,70	27,67	35,03
Итого за день: 50-60 %	42,89	68,66	52,12	56,08

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,2

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

ИП Градобоева С.А.

День 1

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	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 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 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:			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 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	8,72	13,46	30,05	22,23
Обед: 30-35 %	29,07	46,49	18,28	28,38
Итого за день: 50-60 %	37,79	59,95	48,33	50,61

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,4

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

ИП Градобоева С.А.

День 9

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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
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 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:			20,98	26,25	80,95	643,96	0,52	0,33	80,61	32,4	80,28	428,68	218,67	9,57

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 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:			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. 45,77 64,53 181,13 1489,35 0,88 0,62 294,81 64,4 184,98 772,55 302,36 16,84

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,31	28,53	21,14	23,74
Обед: 30-35 %	27,54	41,61	26,16	31,16
Итого за день: 50-60 %	50,86	70,14	47,29	54,90

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,0

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный Утверждаю
Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 102760032155, ИНН 7601141024
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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 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:

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 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:

23,30 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 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,14	45,15	15,99	27,61
Обед: 30-35 %	25,89	35,47	27,67	29,89
Итого за день: 50-60 %	62,03	80,62	43,66	57,50

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,0

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
"Утверждаю"

Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 1027200132196, ИНН 690414102512
г. Пермь, Свердловский район

"Согласовано"

ИП Градобоева С.А.

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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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 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:

3,96 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 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:

28,74 46,81 122,99 1028,54 0,64 0,44 27,80 69,5 137,13 567,23 250,31 12,60

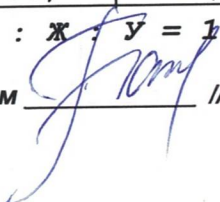
Итого за день: 0,00 руб. 32,70 61,10 199,90 1480,60 0,80 0,50 41,90 69,5 181,29 691,80 295,38 18,00

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	4,40	15,53	20,08	16,66
Обед: 30-35 %	31,93	50,88	32,11	37,91
Итого за день: 50-60 %	36,33	66,41	52,19	54,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 6,1

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 10270022196, ИНН 7004431025
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
Градобоева С.А./

"Согласовано"

ИП Градобоева С.А.

День 12

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	Р	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 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:

19,78 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	26,08	26,30	0,43	342,76	0,13	0,22	3,28	57,1	32,69	234,09	29,29	1,99
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 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:

34,69 51,38 97,28 990,37 0,33 0,39 36,95 97,0 117,52 475,20 126,62 6,44

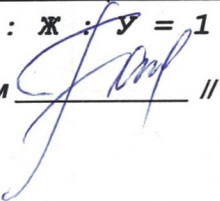
Итого за день: 0,00 руб. 54,47 81,48 167,63 1622,01 0,45 0,55 37,06 97,0 144,04 703,92 161,37 11,13

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,98	32,72	18,37	23,28
Обед: 30-35 %	38,54	55,85	25,40	36,50
Итого за день: 50-60 %	60,52	88,57	43,77	59,79

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,1

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //