

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

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

СОГЛАСОВАНО

Приказ № 104.42 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 1077403210414 ОГРНИП 107740321041402512
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



День 1

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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

255/2013	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ Б/САХАРА	200	7,57	11,58	34,32	271,76	0,05	0,18	0,99	40,0	141,00	107,50	16,50	0,13
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1) б/сахара	200	4,09	3,45	5,98	71,33	0,05	0,19	1,08		155,04	133,65	30,75	0,78
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	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 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:

16,25 19,69 72,50 532,12 0,19 0,47 12,18 71,5 468,04 385,15 73,75 4,67

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	16,49	16,82	6,46	243,20	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:

32,96 36,21 106,87 885,29 0,64 0,43 226,18 95,3 121,05 515,85 211,40 10,15

Итого за день: 0,00 руб. 49,21 55,90 179,37 1417,41 0,83 0,90 238,36 166,8 589,09 901,00 285,15 14,82

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,10	24,92	21,64	22,64
Обед: 30-35 %	42,81	45,84	31,90	37,67
Итого за день: 50-60 %	63,91	70,76	53,54	60,32

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,6

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

ИП Градобоева С.А.

День 2

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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														
389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90	90	13,04	12,46	8,21	197,14	0,07	0,10	2,97	10,8	17,94	144,10	19,66	2,06
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,97	7,34	24,21	175,03					1,10	0,36	0,07	0,01
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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:			16,49	28,40	55,11	542,27	0,12	0,13	30,98	50,8	33,74	195,82	31,01	3,66

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
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250 ШК	250	26,71	27,30	24,09	449,13	0,10	0,22	5,28	31,8	43,14	259,50	35,49	3,92
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:			30,49	32,86	93,73	793,02	0,24	0,33	49,78	55,5	132,43	400,52	86,91	8,10

Итого за день: 0,00 руб. 46,98 61,26 148,84 1335,29 0,36 0,46 80,76 106,3 166,17 596,34 117,92 11,76

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,42	35,95	16,45	23,08
Обед: 30-35 %	39,60	41,59	27,98	33,75
Итого за день: 50-60 %	61,01	77,54	44,43	56,82

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,2

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 1027700132195 ИНН 590414102512
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./



ИП Градобоева С.А.

День 3

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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														
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	180	16,07	25,13	4,15	307,07	0,11	0,61	0,62	328,6	151,25	282,32	23,68	2,86
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	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 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:

16,84 25,88 36,35 445,64 0,19 0,65 10,63 328,6 176,75 340,14 43,12 6,59

ОБЕД

501/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСЛОМ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,75	24,71	12,58	0,80
132/2013	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,50	7,36	15,27	137,79	0,02	0,03	11,28	15,0	31,13	27,95	11,52	0,41
412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	14,37	11,43	9,30	197,57	0,09	0,13	1,54	26,6	47,16	140,39	18,77	1,10
422/2013	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 150	150	0,04	6,19	0,06	56,08		0,01		30,0	2,09	2,31	0,02	0,02
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:

18,19 28,43 56,53 555,25 0,18 0,21 18,52 71,6 112,93 250,56 54,89 4,07

Итого за день: 0,00 руб. 35,03 54,31 92,88 1000,89 0,37 0,86 29,15 400,2 289,68 590,70 98,01 10,66

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,87	32,76	10,85	18,96
Обед: 30-35 %	23,62	35,99	16,87	23,63
Итого за день: 50-60 %	45,49	68,75	27,73	42,59

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,6 : 2,7

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

ИП Градобоева С.А.



День 4

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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														
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	16,31	18,24	9,44	267,12	0,07	0,15	0,19	25,2	39,08	178,41	22,59	2,30
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:			25,52	34,69	71,58	700,56	0,42	0,33	28,20	92,2	72,88	438,17	172,09	8,56

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	24,10	20,70	0,39	284,22	0,12	0,20	2,96	51,4	30,52	210,76	26,41	1,80
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
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:			40,05	39,97	95,06	900,19	0,68	0,45	31,44	98,4	125,21	576,93	217,32	10,98

Итого за день: 0,00 руб. 65,57 74,66 166,64 1600,75 1,10 0,78 59,64 190,6 198,09 1015,10 389,41 19,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,14	43,91	21,37	29,81
Обед: 30-35 %	52,01	50,59	28,38	38,31
Итого за день: 50-60 %	85,16	94,51	49,74	68,12

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,5

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный "Утверждаю"

Градобоева Светлана Алексеевна

ОГРН 1043404001414

г. Пермь, Свердловский район

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

"Согласовано"

ДОКУМЕНТОВ

День 5

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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														
255/2013	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ Б/САХАРА	200	7,57	11,58	34,32	271,76	0,05	0,18	0,99	40,0	141,00	107,50	16,50	0,13
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1) б/сахара	200	4,09	3,45	5,98	71,33	0,05	0,19	1,08		155,04	133,65	30,75	0,78
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	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:

16,11 19,55 63,54 494,51 0,17 0,46 12,18 71,5 464,44 366,75 69,75 4,09

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 И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ Б/САХАРА	250/5	2,15	6,17	11,00	108,13	0,04	0,05	18,02	7,5	37,04	44,35	22,32	1,03
377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 200	200/50	24,51	31,38	25,41	482,40	0,07	0,20		70,0	16,25	222,82	25,14	3,16
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:

27,56 38,01 64,79 711,83 0,19 0,29 24,02 77,5 77,89 347,57 67,86 6,29

Итого за день: 0,00 руб. 43,67 57,56 128,33 1206,34 0,36 0,75 36,20 149,0 542,33 714,32 137,61 10,38

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,92	24,75	18,97	21,04
Обед: 30-35 %	35,79	48,11	19,34	30,29
Итого за день: 50-60 %	56,71	72,86	38,31	51,33

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,9

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
"Утверждаю"
 Градобоева Светлана Алексеевна
 ОГРН 102760132136, ИНН 590414102512
 г. Пермь, Свердловский район
Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



День 6

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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 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
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1) б/сахара	200	4,09	3,45	5,98	71,33	0,05	0,19	1,08		155,04	133,65	30,75	0,78
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	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
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:			19,75	23,89	86,29	639,08	0,46	0,53	12,42	81,5	532,39	559,28	130,39	6,50

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
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,73	17,72	8,46	256,23	0,06	0,12		25,2	11,97	158,53	19,43	2,27
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:			31,90	37,11	109,73	900,53	0,63	0,44	204,14	72,2	98,87	533,44	219,75	11,18

Итого за день: 0,00 руб. 51,65 61,00 196,02 1539,61 1,09 0,97 216,56 153,7 631,26 1092,72 350,14 17,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,65	30,24	25,76	27,19
Обед: 30-35 %	41,43	46,97	32,76	38,32
Итого за день: 50-60 %	67,08	77,22	58,51	65,52

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,8

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 1027700432496, ИНН 6504141026/2
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

"Согласовано"

Для
документов

День 7

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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 Б/САХ	200	8,71	12,50	38,25	300,34	0,25	0,19	0,94	40,0	157,98	220,55	57,76	1,56
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	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 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:			9,53	21,50	70,53	513,68	0,33	0,24	10,95	80,0	185,88	281,37	77,20	5,31

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
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	22,79	6,35	479,77	2067,42	0,03	0,03	18,63	20,0	27,27	27,36	13,16	0,43
332/2013	РЫБА ОТВАРНАЯ 90	90	22,58	7,14	0,39	156,20	0,22	0,18	1,38	32,9	24,58	25,13	34,36	0,71
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,07	6,96	17,22	147,78	0,08	0,10	83,81		90,40	71,71	38,10	1,46
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:			50,85	27,06	533,02	2579,13	0,41	0,36	113,25	52,9	180,34	207,52	113,21	5,98

Итого за день: 0,00 руб. 60,38 48,56 603,55 3092,81 0,74 0,60 124,20 132,9 366,22 488,89 190,41 11,29

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	12,38	27,22	21,05	21,86
Обед: 30-35 %	66,04	34,25	159,11	109,75
Итого за день: 50-60 %	78,42	61,47	180,16	131,61

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 10,0

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 10274000136, ИНН 7404041021
г. Пермь, Свердловский район

Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



День 8

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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														
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	17,86	28,77	4,62	348,86	0,12	0,67	0,69	369,2	168,30	314,00	26,31	3,19
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
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
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:

22,73 33,31 36,68 537,37 0,19 0,81 200,80 400,7 336,30 450,40 47,21 5,35

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	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. 48,24 72,05 104,85 1261,01 0,47 1,14 253,31 460,2 477,82 787,02 126,67 10,69

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,52	42,16	10,95	22,87
Обед: 30-35 %	33,13	49,04	20,35	30,79
Итого за день: 50-60 %	62,65	91,20	31,30	53,66

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,5 : 2,2

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 102700002496, ИНН 7001025112
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



День 9

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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														
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
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (90)	90	8,09	8,16	6,50	131,80	0,04	0,08	24,84	10,8	32,58	95,26	19,61	1,40
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
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:			21,09	20,28	68,56	541,07	0,40	0,31	52,96	69,3	210,98	439,02	176,61	7,75

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
334/2013	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	16,44	5,70	5,28	138,17	0,17	0,17	0,89	27,6	71,25	54,03	28,26	0,76
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,97	7,34	24,21	175,03					1,10	0,36	0,07	0,01
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:			26,91	24,63	92,07	698,27	0,44	0,32	208,03	47,6	139,09	216,23	81,45	5,11

Итого за день: 0,00 руб. 48,00 44,91 160,63 1239,34 0,84 0,63 260,99 116,9 350,07 655,25 258,06 12,86

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,39	25,67	20,47	23,02
Обед: 30-35 %	34,95	31,18	27,48	29,71
Итого за день: 50-60 %	62,34	56,85	47,95	52,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
"Утверждаю"

Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 10274032166, ИНН 7403010707
г. Пермь, Свердловский район

"Согласовано"



ИП Градобоева С.А.

День 10

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,78	2,94	3,00	41,58								
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /ДОМАШНИЕ/90	90	13,43	12,99	6,66	197,29	0,05	0,10		10,8	10,45	135,02	16,61	1,95
422/2013	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 150	150	0,04	6,19	0,06	56,08		0,01		30,0	2,09	2,31	0,02	0,02
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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 подмену:

14,73 30,72 32,41 465,05 0,10 0,14 28,01 80,8 27,24 188,69 27,91 3,56

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 90	90	15,10	12,25	7,90	202,28	0,09	0,16	1,51	46,0	40,85	149,35	18,51	1,22
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	150	3,10	11,73	14,56	176,23	0,10	0,10	36,37	38,2	73,44	82,25	33,22	1,18
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 подмену:

21,66 29,50 69,88 631,88 0,31 0,36 59,38 108,0 190,98 364,52 98,85 6,62

Итого за день: 0,00 руб. 36,39 60,22 102,29 1096,93 0,41 0,50 87,39 188,8 218,22 553,21 126,76 10,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,13	38,89	9,67	19,79
Обед: 30-35 %	28,13	37,34	20,86	26,89
Итого за день: 50-60 %	47,26	76,23	30,53	46,68

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 2,8

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 102700132195, ИНН 59041410212
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

"Согласовано"

ДОКУМЕНТОВ

День 11

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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 Б/САХ	200	8,71	12,50	38,25	300,34	0,25	0,19	0,94	40,0	157,98	220,55	57,76	1,56
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1) б/сахара	200	4,09	3,45	5,98	71,33	0,05	0,19	1,08		155,04	133,65	30,75	0,78
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
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:

17,25 20,47 67,47 523,09 0,37 0,47 12,13 71,5 481,42 479,80 111,01 5,52

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 СО СМЕТАНОЙ Б/САХАРА	250/10	2,44	7,45	17,81	148,50	0,02	0,02	1,78	15,0	16,70	25,60	9,90	0,27
412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	14,03	12,96	9,30	210,02	0,09	0,13	1,54	26,6	42,01	139,34	18,46	1,06
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/ШК/	150	8,73	7,85	39,45	263,33	0,30	0,15		27,0	15,57	207,68	138,01	4,64
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:

27,00 34,74 113,03 873,25 0,49 0,35 9,25 68,6 133,72 470,79 197,86 9,97

Итого за день: 0,00 руб. 44,25 55,21 180,50 1396,34 0,86 0,82 21,38 140,1 615,14 950,59 308,87 15,49

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,40	25,91	20,14	22,26
Обед: 30-35 %	35,06	43,97	33,74	37,16
Итого за день: 50-60 %	57,47	69,89	53,88	59,42

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,1

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 102700139194, ИНН 70-01-00232
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



День 12

ПРИМЕРНОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ 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														
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,73	17,72	8,46	256,23	0,06	0,12		25,2	11,97	158,53	19,43	2,27
427/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,74	6,25	29,13	192,02	0,03	0,07	0,41		58,11	49,30	7,95	0,14
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
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:			20,89	32,57	60,07	617,19	0,14	0,22	0,42	65,2	81,98	257,65	37,82	3,96

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
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	22,79	6,35	479,77	2067,42	0,03	0,03	18,63	20,0	27,27	27,36	13,16	0,43
332/2013	РЫБА ОТВАРНАЯ 90	90	22,58	7,14	0,39	156,20	0,22	0,18	1,38	32,9	24,58	25,13	34,36	0,71
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,07	6,96	17,22	147,78	0,08	0,10	83,81		90,40	71,71	38,10	1,46
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:			50,71	27,06	531,82	2573,74	0,43	0,38	110,46	52,9	173,71	212,96	121,28	5,59

Итого за день: 0,00 руб. 71,60 59,63 591,89 3190,93 0,57 0,60 110,88 118,1 255,69 470,61 159,10 9,55

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,88	41,89	18,22	26,73
Обед: 30-35 %	65,86	34,25	158,75	109,52
Итого за день: 50-60 %	93,74	76,14	176,98	136,25

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 8,2

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //