

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

**Примерное десятидневное  
/гипоаллергенный стол/ меню весна-лето  
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

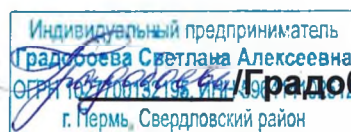


Гликсон А.М.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна



Градобоева С.А.

Разработано врачом диетологом-аллергологом.

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

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Владимировна  
ОГРН 107700122428 КПП 7004141007  
г.Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./



"Согласовано"

А.М. Гликсон

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	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-21к-2020	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ Р/МАСЛОМ /250/	250	2,97	13,39	27,46	242,22	0,07	0,01				9,93	61,35	21,06	0,61
95/2013	БУТЕРБРОД НА РЖАНОМ ХЛЕБЕ С ПОВИДЛОМ	40	0,22	0,14	22,29	91,26	0,02	0,01	0,10			6,43	20,22	5,41	0,84
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
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 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: 4,02 14,28 82,16 473,21 0,17 0,06 38,11 44,66 140,93 46,75 5,22

**ОБЕД**

75/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ ОГУРЦОМ	100	1,77	6,26	9,91	103,54	0,09	0,05	13,20			15,37	47,74	18,90	0,74
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
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,50	19,71	9,40	284,99	0,07	0,14		28,0		13,34	176,40	21,62	2,53
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
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50			28,20	19,25	7,50	1,55
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6,00	19,50	4,20	0,30
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
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

Итого по подменю: 29,89 43,95 107,86 947,16 0,37 0,39 138,95 28,0 228,79 433,82 133,27 9,19

Итого за день: 0,00 руб. 33,91 58,23 190,02 1420,37 0,54 0,45 177,06 28,0 273,45 574,75 180,02 14,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	4,47	15,52	21,45	17,44
Обед: 30-35 %	33,21	47,77	28,16	34,91
Итого за день: 50-60 %	37,68	63,29	49,61	52,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,6

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

700 LUNSON

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева С.А.  
ОГРН 502700182105 ИНН 50214409510  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

А.М. Гликсон

День 2

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-27м-20 20	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ НА РАСТ. МАСЛЕ 100	100	14,09	10,50	13,87	206,33	0,08	0,11	3,40		21,00	154,47	21,81	2,22
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
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 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: 25,00 27,02 88,09 695,55 0,50 0,31 3,41 32,4 50,80 459,80 199,85 9,60

**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
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
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
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: 22,16 44,72 89,75 850,72 0,29 0,30 31,30 78,3 104,66 318,84 81,37 6,58

Итого за день: 0,00 руб. 47,16 71,74 177,84 1546,27 0,79 0,61 34,71 110,7 155,46 778,64 281,22 16,18

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

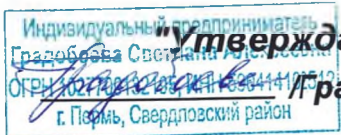
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,78	29,37	23,00	25,64
Обед: 30-35 %	24,62	48,61	23,43	31,36
Итого за день: 50-60 %	52,40	77,98	46,43	56,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,8

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //



"Утверждаю"

Градобоева С.А./

г. Пермь, Свердловский район

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

Документов

А.М. Гликсон

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	Са	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	
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: 33,20 41,87 75,19 810,42 0,41 0,46 241,25 12,5 59,24 451,37 94,27 8,11

**ОБЕД**

48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
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
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г.	240	19,80	21,98	53,26	490,03	0,12	0,17	2,16	38,4	24,02	265,87	60,23	3,02
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: 24,77 37,40 113,26 888,82 0,24 0,27 39,46 62,1 150,24 419,55 117,21 8,07

Итого за день: 0,00 руб. 57,97 79,27 188,45 1699,24 0,65 0,73 280,71 74,6 209,48 870,92 211,48 16,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,89	45,51	19,63	29,87
Обед: 30-35 %	27,52	40,65	29,57	32,76
Итого за день: 50-60 %	64,41	86,16	49,20	62,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,3

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

VW LUNKON

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027000021644 ИНН 70044/2001  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**



**ДОКУМЕНТОВ**

**А.М. Гликсон**

**День 4**

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
266/2013	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ЖИДКАЯ 250 М/РАСТ НА ВОДЕ	250	4,74	7,38	30,03	205,50	0,17	0,04			20,35	126,41	49,67	1,41
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 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:			5,73	8,27	84,52	435,33	0,27	0,09	10,11		52,28	204,45	74,52	5,98

**ОБЕД**

76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,79	10,19	8,24	132,50	0,03	0,03	14,00		34,20	37,35	18,20	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)100	100	17,83	21,55	7,15	293,89	0,09	0,15	1,88	37,6	22,10	166,30	22,99	1,38
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ р/масло180	180	10,47	16,11	47,34	376,24	0,36	0,18		32,4	18,50	249,31	165,60	5,56
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:			32,72	54,61	103,10	1035,53	0,58	0,43	45,15	77,5	127,64	545,61	238,21	10,86



Итого за день: 0,00 руб. 38,45 62,88 187,62 1470,86 0,85 0,52 55,26 77,5 179,92 750,06 312,73 16,84

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	6,37	8,99	22,07	16,05
Обед: 30-35 %	36,36	59,36	26,92	38,17
Итого за день: 50-60 %	42,72	68,35	48,99	54,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 4,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

VW LINKO H

Индивидуальный предприниматель  
Гладобоева С.А.  
**"Утверждаю"**  
Г. Гладобоева  
Г. Гладобоева С.А./

ИП Гладобоева С.А.



А.М. Гликсон

День 5

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ м/раст 100	100	14,90	14,36	7,38	218,35	0,06	0,11			11,13	149,22	18,47	2,16
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
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 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:			18,94	22,16	43,65	449,81	0,18	0,21	89,92		118,67	267,39	62,90	5,18

**ОБЕД**

50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С Р/МАСЛОМ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		36,25	41,18	20,97	1,34
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
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
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ /БЕЗ САХАРА/	200	1,92	0,11	18,87	84,18	0,04	0,07	1,48		59,20	54,02	38,85	1,18
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:			30,31	37,25	97,30	846,00	0,40	0,35	19,42	59,4	157,02	401,85	123,36	7,38

Итого за день: 0,00 руб. 49,25 59,41 140,95 1295,81 0,58 0,56 109,34 59,4 275,69 669,24 186,26 12,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,04	24,09	11,40	16,58
Обед: 30-35 %	33,68	40,49	25,40	31,18
Итого за день: 50-60 %	54,72	64,58	36,80	47,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ИП Градобоева С.А./  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**



**"Согласовано"**

Для  
документов

**А.М. Гликсон**

**ИП Градобоева С.А.**

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

**День 6**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100	100	14,49	13,85	9,13	219,05	0,07	0,12	3,30	12,0	27,21	161,59	22,28	2,35
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
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 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:			25,40	30,37	83,35	708,27	0,49	0,32	3,31	44,4	57,01	466,92	200,32	9,73

**ОБЕД**

66/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	100	1,73	5,28	11,83	101,78	0,09	0,05	17,55		18,62	51,36	21,60	0,78
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ НА РАСТ.МАСЛЕ БЕЗ МОЛОКА	250	1,43	5,16	7,73	83,09	0,06	0,05	18,25		27,29	43,58	22,09	0,66
406/2013	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,38	28,50	37,97	489,87	0,13	0,17	3,41	36,6	33,65	230,05	46,54	1,90
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:			24,51	39,37	99,16	849,01	0,35	0,30	39,71	36,6	118,11	399,44	109,73	6,58

Итого за день: 0,00 руб. 49,91 69,74 182,51 1557,28 0,84 0,62 43,02 81,0 175,12 866,36 310,05 16,31

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,22	33,01	21,76	26,11
Обед: 30-35 %	27,23	42,79	25,89	31,29
Итого за день: 50-60 %	55,46	75,80	47,65	57,40

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,7

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОУД № 010/001/2013/00540  
г. Иермы, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

А.М. Гликсон

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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
255/2013	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ Б/САХАРА НА ВОДЕ250	250	5,55	13,21	36,30	286,27							0,25		
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
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 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:			6,53	14,17	76,90	461,27	0,10	0,05	14,00			33,20	70,85	24,60	4,82

**ОБЕД**

119/2013	ИКРА МОРКОВНАЯ 100	100	1,75	8,10	9,93	119,70	0,07	0,08	10,50			28,07	59,33	36,52	0,93
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
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
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 подмену:			35,97	51,52	97,76	998,99	0,59	0,61	268,52	20,0		118,71	579,14	158,23	10,07

Итого за день: 0,00 руб. 42,50 65,69 174,66 1460,26 0,69 0,66 282,52 20,0 151,91 649,99 182,83 14,89

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	7,26	15,40	20,08	17,00
Обед: 30-35 %	39,97	56,00	25,52	36,82
Итого за день: 50-60 %	47,22	71,40	45,60	53,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,1

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуально  
**"Утверждаю"**  
 Градобоева Светлана Александровна  
 С.А. Градобоева С.А./  
 г. Пермь, Свердловский район

ИП Градобоева С.А.

**"Согласовано"**  
 А.М. Гликсон  
 ДОКУМЕНТОВ  
 59022915

День 8

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
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: 29,71 35,45 49,15 634,81 0,18 0,24 31,29 57,1 47,20 283,06 40,70 3,58

**ОБЕД**

50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С Р/МАСЛОМ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		36,25	41,18	20,97	1,34
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
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
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
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: 27,11 36,16 115,34 895,28 0,67 0,39 42,60 52,4 138,17 533,85 250,60 12,59



Итого за день: 0,00 руб. 56,82 71,61 164,49 1530,09 0,85 0,63 73,89 109,5 185,37 816,91 291,30 16,17

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,01	38,53	12,83	23,40
Обед: 30-35 %	30,12	39,30	30,11	33,00
Итого за день: 50-60 %	63,13	77,84	42,95	56,40

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

**"Утверждаю"**  
 ИП Градобоева С.А.  
 ОГРН 1027700132795, ИНН 590414102512  
 г. Пермь, Свердловский район

ИП Градобоева С.А.

**"Согласовано"**  
 Для документов  
 А.М. Гликсон

День 9

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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
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
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 40	40	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			7,91	12,45	119,56	621,93	0,16	0,17	201,30		80,33	209,65	83,38	4,27

**ОБЕД**

48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
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
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
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)	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:			25,51	43,56	76,00	798,31	0,23	0,26	58,01	46,9	136,20	311,31	74,58	5,94

Итого за день: 0,00 руб. 33,42 56,01 195,56 1420,24 0,39 0,43 259,31 46,9 216,53 520,96 157,96 10,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	8,79	13,53	31,22	22,92
Обед: 30-35 %	28,34	47,35	19,84	29,43
Итого за день: 50-60 %	37,13	60,88	51,06	52,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



Утверждаю

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



Согласовано

А.М. Гликсон

День 10

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

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

**ЗАВТРАК**

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
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
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
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 40	40	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

Итого по подменю: 3,76 6,74 86,16 420,30 0,12 0,06 10,11 34,13 126,84 42,14 4,69

**ОБЕД**

115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА 100	100	1,30	4,90	5,00	69,30								
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 100	100	15,59	14,41	10,32	233,30	0,10	0,15	1,71	29,6	47,36	155,03	20,56	1,18
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
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: 23,39 33,71 73,15 689,85 0,34 0,33 112,39 37,1 192,20 345,22 95,59 6,03

Итого за день: 0,00 руб. 27,15 40,45 159,31 1110,15 0,46 0,39 122,50 37,1 226,33 472,06 137,73 10,72

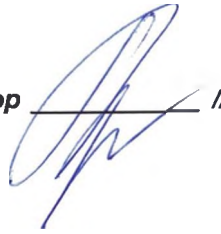
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	4,18	7,33	22,50	15,49
Обед: 30-35 %	25,99	36,64	19,10	25,43
Итого за день: 50-60 %	30,17	43,97	41,60	40,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 5,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //