

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

**Примерное десятидневное  
/гипоаллергенный стол/ меню весна-лето  
для организации питания детей в  
возрасте 7-10 лет**

СОГЛАСОВАНО

Приказ № 354 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.

г. Пермь, Свердловский район

Разработано врачом диетологом-аллергологом.

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

Пермь 2024

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 503114102571  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

**"Согласовано"**  
И. М. Гликсон  
ДОКУМЕНТОВ

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	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
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:			3,43	11,60	76,66	424,76	0,16	0,06	38,11		42,67	128,66	42,54	5,10

**ОБЕД**

75/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ ОГУРЦОМ 60	60	1,06	3,75	5,95	62,13	0,05	0,03	7,92		9,22	28,64	11,34	0,45
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 90	90	15,73	17,72	8,46	256,23	0,06	0,12		25,2	11,97	158,53	19,43	2,27
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
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
Итого по подменю:			24,82	34,66	90,78	774,68	0,27	0,29	101,02	25,2	173,11	345,93	96,66	7,44

Итого за день: 0,00 руб. 28,25 46,26 167,44 1199,44 0,43 0,35 139,13 25,2 215,78 474,59 139,20 12,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	4,45	14,68	22,88	18,07
Обед: 30-35 %	32,23	43,87	27,10	32,97
Итого за день: 50-60 %	36,69	58,56	49,98	51,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



День 2

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
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: 21,81 17,53 78,76 560,10 0,43 0,26 3,07 44,15 400,80 170,08 8,44

**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
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
54-23г-202 0	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ НА РАСТ. МАСЛЕ	150	2,67	7,33	21,76	163,93					1,84	0,51	0,11	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: 19,65 33,68 81,41 707,93 0,27 0,26 27,54 53,5 87,58 287,09 71,60 5,90

Итого за день: 0,00 руб. 41,46 51,21 160,17 1268,03 0,70 0,52 30,61 53,5 131,73 687,89 241,68 14,34


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,32	22,19	23,51	23,83
Обед: 30-35 %	25,52	42,63	24,30	30,12
Итого за день: 50-60 %	53,84	64,82	47,81	53,96

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9

Директор \_\_\_\_\_ //

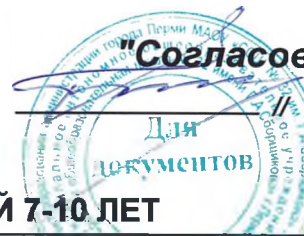
Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1025902251125  
г. Пермь, Свердловский район

**Утверждаю**  
Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

А.М. Гликсон

День 3

**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	24,64	29,03	26,92	467,52	0,27	0,30	33,00	10,0	39,82	316,39	63,73	4,70	
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: 26,52 32,65 66,46 665,82 0,34 0,38 233,00 10,0 62,62 374,99 79,13 7,04

**ОБЕД**

48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
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: 24,13 33,36 111,96 844,74 0,23 0,26 29,34 62,1 133,45 407,11 111,47 7,84

Итого за день: 0,00 руб. 50,65 66,01 178,42 1510,56 0,57 0,64 262,34 72,1 196,07 782,10 190,60 14,88

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,44	41,33	19,84	28,33
Обед: 30-35 %	31,34	42,23	33,42	35,95
Итого за день: 50-60 %	65,78	83,56	53,26	64,28

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,5

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //



Индивидуальный предприниматель  
**Градобоева Светлана Александровна**  
 ОГРН 4027100000000000000  
 Тирмень, Свердловский район

**Утверждаю**  
**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**

**"Согласовано"**  
 \_\_\_\_\_  
**А.М. Гликсон**  
 ДОКУМЕНТОВ

**День 4**

**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
<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 М/РАСТ НА ВОДЕ	200	3,79	5,90	24,02	164,40	0,14	0,03			16,28	101,13	39,74	1,13
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:			4,78	6,79	78,51	394,23	0,24	0,08	10,11		48,21	179,17	64,59	5,70

**ОБЕД**

76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,93	6,10	4,64	77,16	0,01	0,01	7,50		16,38	18,09	8,40	0,35
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
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
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:			28,30	39,93	90,84	835,98	0,49	0,35	38,47	41,4	103,06	466,17	198,52	9,37



Итого за день: 0,00 руб. 33,08 46,72 169,35 1230,21 0,73 0,43 48,58 41,4 151,27 645,34 263,11 15,07

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	6,21	8,59	23,44	16,78
Обед: 30-35 %	36,75	50,54	27,12	35,57
Итого за день: 50-60 %	42,96	59,14	50,55	52,35

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,1

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //



День 5

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**

391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ м/раст	90	13,41	12,76	6,64	195,08	0,05	0,10			9,80	134,25	16,61	1,94
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
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:

16,85 20,83 41,35 420,28 0,16 0,19 74,94 101,30 242,09 55,71 4,76

**ОБЕД**

50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСМАСЛОМ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,75	24,71	12,58	0,80
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:

29,74 35,21 93,96 812,02 0,39 0,33 15,62 59,4 142,52 385,38 114,97 6,84

Итого за день: 0,00 руб. 46,59 56,04 135,31 1232,30 0,55 0,52 90,56 59,4 243,82 627,47 170,68 11,60

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,88	26,37	12,34	17,88
Обед: 30-35 %	38,62	44,57	28,05	34,55
Итого за день: 50-60 %	60,51	70,94	40,39	52,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

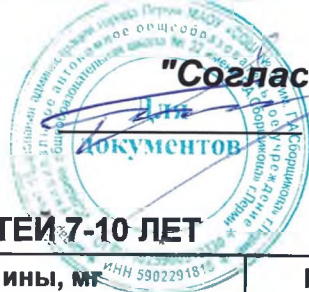
Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 4027700132336, ИНН 590414102512  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

Документов

А.М. Гликсон

День 6

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
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:

22,17 20,54 74,49 571,54 0,43 0,26 2,98 10,8 43,19 405,88 170,11 8,50

**ОБЕД**

66/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ/60/	60	0,96	3,17	7,00	60,51	0,05	0,03	8,58		9,22	30,27	12,80	0,47
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 6/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:

23,74 37,26 94,33 807,74 0,31 0,28 30,74 36,6 108,71 378,35 100,93 6,27

Итого за день: 0,00 руб. 45,91 57,80 168,82 1379,28 0,74 0,54 33,72 47,4 151,90 784,23 271,04 14,77

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,79	26,00	22,24	24,32
Обед: 30-35 %	30,83	47,16	28,16	34,37
Итого за день: 50-60 %	59,62	73,16	50,39	58,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,7

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
**"Утверждаю"**  
**Градобоева Светлана Александровна**  
 ОГРН 5027759022199, ИНН 50071419251  
 г. Пермь, Свердловский район

**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**



**День 7**

**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
<b>ЗАВТРАК</b>														
255/2013	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ Б/САХАРА НА ВОДЕ	200	4,44	100,48	29,04	1038,21						2,00		
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 подменю: 5,42 101,44 69,64 1213,21 0,10 0,05 14,00 33,20 72,60 24,60 4,82

**ОБЕД**

119/2013	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,05	4,86	5,96	71,82	0,04	0,05	6,30		16,84	35,60	21,91	0,56
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 МАСЛЕ	200	24,64	29,03	26,92	467,52	0,27	0,30	33,00	10,0	39,82	316,39	63,73	4,70
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: 29,11 41,02 87,06 834,23 0,49 0,50 256,07 17,5 110,86 479,03 128,48 8,63



Итого за день: 0,00 руб. 34,53 142,46 156,70 2047,44 0,59 0,55 270,07 17,5 144,06 551,63 153,08 13,45

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	7,04	128,41	20,79	51,63
Обед: 30-35 %	37,81	51,92	25,99	35,50
Итого за день: 50-60 %	44,84	180,33	46,78	87,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 4,1 : 4,5

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
 Градобоева С.А.  
 ОГРН 1027700102105, ИНН 590414102012  
 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. Гликсон

День 8

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

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**

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
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
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 подмену: 26,56 31,33 44,76 567,50 0,17 0,22 30,97 51,4 33,73 257,40 37,15 3,30

**ОБЕД**

50\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С Р/МАСЛОМ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,75	24,71	12,58	0,80
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(90)	90	8,08	8,63	6,48	135,89	0,04	0,08	24,84		31,93	94,51	19,61	1,39
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
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подмену: 23,86 24,72 103,34 731,38 0,59 0,32 36,04 20,0 115,57 463,33 212,44 10,96

Итого за день: 0,00 руб. 50,42 56,05 148,10 1298,88 0,76 0,54 67,01 71,4 149,30 720,73 249,59 14,26

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,49	39,66	13,36	24,15
Обед: 30-35 %	30,99	31,29	30,85	31,12
Итого за день: 50-60 %	65,48	70,95	44,21	55,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 10273030044025  
Пермь, Свердловский район

**Утверждаю**

**Градобоева С.А./**



**"Согласовано"**

**А.М. Гликсон**

**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	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
273/2013	ПЛОВ ИЗ РИСА С КУРАГОЙ	250	6,74	11,76	69,69	411,56	0,09	0,09	1,20		54,70	149,23	66,57	1,67
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 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:

7,78 12,32 110,60 584,31 0,14 0,17 201,30 76,73 191,25 79,38 3,69

**ОБЕД**

48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
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:

24,87 39,52 74,70 754,23 0,22 0,25 47,89 46,9 119,41 298,87 68,84 5,71

Итого за день: 0,00 руб. 32,65 51,84 185,30 1338,54 0,36 0,42 249,19 46,9 196,14 490,12 148,22 9,40


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	10,10	15,59	33,01	24,86
Обед: 30-35 %	32,30	50,03	22,30	32,09
Итого за день: 50-60 %	42,40	65,62	55,31	56,96

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,7

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 502100000000000000  
Пермь, Свердловский район

**Утверждаю**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

А.М. Гликсон

**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
<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
240/2013	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ НА ВОДЕ Б/САХАРА	200	5,28	10,70	55,48	339,39	0,06	0,03			5,90	107,32	35,71	0,72
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 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: 6,06 11,39 96,53 512,80 0,13 0,07 10,11 32,43 157,76 54,56 4,42

**ОБЕД**

115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,78	2,94	3,00	41,58								
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	90	14,07	13,00	9,30	210,50	0,09	0,14	1,54	26,7	42,04	139,66	18,50	1,06
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
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: 20,75 30,61 68,57 633,07 0,32 0,31 97,24 34,2 170,84 319,52 88,20 5,71



Итого за день: 0,00 руб. 26,81 42,00 165,10 1145,87 0,45 0,38 107,35 34,2 203,27 477,28 142,76 10,13

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	7,87	14,42	28,81	21,82
Обед: 30-35 %	26,95	38,75	20,47	26,94
Итого за день: 50-60 %	34,82	53,16	49,28	48,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 6,2

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //