

Согласовано:

Утверждаю:

ГБПОУ «Кунгурский центр образования
№ 1»

Директор ООО «Технология
диетического питания»

А. М. Ахметьянов

« 22 » декабря 2023 г.



А. А. Плехов

« 22 » декабря 2023 г.



Примерное десятидневное меню для детей Государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения

«Кунгурский центр образования №1»

Аллергический стол

Осень-Зима 2024



Директор _____ Плевков А.А.
Аллергический стол

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая на воде 200г		412,13	200	5,55	2,56	32,48	175,19	0,19		0,68	22,29	140,06	55,08	1,55
Фрукты свежие 140г		82	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	0,84
Хлеб ржано-пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17		0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром		743,06	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50	14,25	8,25	6,40	0,87
Итого за Завтрак			580	8,95	3,56	77,67	382,07	0,41	14,10	7,50	1,10	88,14	213,70	4,39
Обед														
Компот из смеси сухофруктов 200		495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	0,67
Котлеты Школьные 100		347	100	15,54	14,87	13,64	249,24	0,09	0,17	3,74	1,76	67,10	177,20	2,15
Овощи тушеные 150г		340,1	150	2,42	7,75	9,58	121,16	0,07	31,48	359,33	3,30	61,65	62,06	0,89
Суп крестьянский с крупой 200/10		174,03	200	2,07	4,25	11,13	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13
Итого за Обед			650	20,67	26,87	57,28	556,52	0,23	50,70	563,44	7,17	205,26	327,42	4,33

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	29,62	30,43	134,95	938,59
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,707								
Обед	59,293	0,64	64,80	570,94	8,26	293,40	541,13	188,60	8,72

Врач диетолог _____ *Токарева Н.В.* Токарева Н.В.
 Диет.сестра _____ *Гордеева Алена Васильевна* Гордеева Алена Васильевна



Директор Плехов А.А.
Аллергический стол

Меню **вторник**

Наименование блюд Рецепт/ра Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак

Каша геркулесовая на воде 200г	412,13	200	5,55	2,56	32,48	175,19	0,19			0,68	22,29	140,06	55,08	1,55
Хлеб ржано-пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Завтрак		240	8,19	3,00	48,88	255,19	0,37			0,82	51,49	190,06	71,08	2,68

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200гр.	104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Фрикадельки нежные 90		90	11,28	17,32	6,89	228,05	0,13		0,04	2,62	27,56	148,77	20,72	2,10
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09	30,15		0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Хлеб ржано-пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		520	23,90	28,53	88,11	707,15	0,59	20,45	136,29	3,07	180,76	338,52	80,09	6,09

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	32,09	31,53	136,99	962,34
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	26,518	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	73,482	0,96	20,45	136,29	3,89	232,25	528,58	151,17	8,78

Врач диетолог *Н.В. Токарева* Токарева Н.В.
 Диет.сестра *А.В. Гордеева* Гордеева Алена Васильевна



Директор Аллергический стол Плевов А.А.

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша пшенная на воде 200г		122	200	6,05	5,13	33,07	206,10	0,31		22,50	0,08	14,70	118,00	41,53	1,36
Хлеб пшеничный 40г		13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Чай с лимоном 200/10/7		459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Завтрак		440		9,51	5,45	62,88	343,63	0,48	2,98	23,14	0,17	81,91	179,43	65,23	3,74
Обед															
Компот из смеси сухофруктов 200		495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Плов из птицы 220		375	220	23,94	27,89	39,45	505,03	0,13	1,62	119,61	5,21	39,17	268,77	52,93	2,56
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60		26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,31	24,84	12,67	0,81
Фрукты свежие 140г		82	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Хлеб пшеничный 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		670		29,81	32,50	105,76	838,76	0,42	21,38	244,36	8,29	186,71	402,72	121,74	6,68

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	39,31	37,95	168,64	1 182,39
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	29,062								
Обед	70,938	0,90	24,36	267,50	8,46	268,62	582,15	186,97	10,41

Врач диетолог *[Signature]* Токарева Н.В.
 Диет.сестра *[Signature]* Гордеева Алена Васильевна



Директор Плехов А.А.
Аллергический стол

Меню суббота

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша ячневая молочная вязкая 200гр..	220	200	7,44	6,86	39,59	253,96	0,17	1,10	46,70	0,82	174,61	251,42	38,19	0,96
Хлеб пшеничный 40г	13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Чай с сахаром	743,06	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		14,25	8,25	6,40	0,87
Итого за Завтрак		440	10,68	7,18	74,34	409,04	0,33	1,20	47,20	0,90	238,86	311,27	60,99	3,26
Обед														
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Суп картофельный с рыбой 250	120	250	11,22	4,61	19,93	167,36	0,16	24,04	104,36	0,29	57,78	209,28	63,31	1,67
Фрикадельки нежные 90		90	11,28	17,32	6,89	228,05	0,13		0,04	2,62	27,56	148,77	20,72	2,10
Хлеб пшеничный 40г	13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		800	35,41	29,24	118,85	894,24	0,93	224,04	300,20	3,96	236,76	626,74	231,98	16,34

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	46,09	36,42	193,18	1 303,28
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	31,386								
Обед	68,614	1,26	225,24	347,40	4,86	475,62	938,00	292,97	19,60

Врач диетолог *Токарева Н.В.* Токарева Н.В.
 Диет.сестра *Гордеева Алена Васильевна* Гордеева Алена Васильевна

Директор Плехов А.А.
Аллергический стол

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша пшенная на воде 200		122	200	6,05	5,13	33,07	206,10	0,31		22,50	0,08	14,70	118,00	41,53	1,36
Хлеб пшеничный 40г		13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Чай с сахаром		743,06	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		14,25	8,25	6,40	0,87
Итого за Завтрак			440	9,29	5,45	67,82	361,18	0,48	0,10	23,00	0,15	78,95	177,85	64,33	3,67

Обед															
Жарков по-домашнему 250		394	250	12,93	29,39	30,52	438,22	0,15	35,10	30,03	3,64	34,11	215,36	58,67	2,92
Салат из капусты белокачанной с растительным маслом 60		1	60	1,04	4,12	5,92	65,04	0,02	25,00	43,40	1,85	29,75	19,88	10,74	0,38
Хлеб пшеничный 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с вареньем 200		458	200	0,20		11,07	45,08	0,00	0,10	1,10	0,06	16,13	10,25	7,84	1,00
Итого за Обед			560	17,96	33,91	72,11	665,84	0,38	60,20	74,53	5,64	142,49	309,99	97,75	6,10

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	27,25	39,35	139,93	1 027,02
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,168								
Обед	64,832	0,85	60,30	97,53	5,79	221,44	487,83	162,08	9,77

Врач диетолог Токарева Н.В.
 Диет.сестра Гордеева Алена Васильевна

Директор
Плехов А.А.
Аллер. Аллергический стол

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша пшеничная безмолочная с сахаром		451,1	200	5,80	4,28	37,07	211,10	0,26		22,50	0,95	1,30	139,50	0,03	2,38
Масло сливочное 20		79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром		743,06	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10		0,50		8,25	6,40	0,87
Яйцо варёное.		267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03			0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак			510	15,00	23,78	77,30	584,60	0,50	0,10	218,04	1,49	104,85	304,25	31,83	6,24

Обед															
Борщ с капустой и картофелем 250гр.		95	250	2,02	5,84	13,11	114,30	0,05	18,37	131,56	0,22	59,78	55,38	25,55	1,14
Котлеты рыбные 90		307	90	13,40	4,51	13,51	147,07	2,35	0,23	9,90	1,12	78,48	164,16	30,10	0,99
Пюре картофельное (аллер) 150		5,2	150	2,55	4,13	20,45	129,35	0,10	25,00	22,53	0,06	15,05	74,00	29,08	1,14
Сок фруктовый 180мл.		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Хлеб пшеничный 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			760	24,42	15,32	106,97	663,82	2,90	47,19	164,00	1,82	257,62	420,64	128,42	8,72

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	39,42	39,09	184,27	1 248,42
Мин.предел				

Завтрак	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	46,827								
	53,173	3,39	47,29	382,04	3,30	362,47	724,89	160,25	14,96

Врач диетолог _____ Токарева Н.В.
 Диет.сестра _____ Гордеева Алена Васильевна

"Утверждаю"

Директор Плехов А.А.
Аллер. Аллергический стол

Меню

среда

Наименование блюда

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак

Каша геркулесовая на воде 200г	412,13	200	5,55	2,56	32,48	175,19	0,19			0,68	22,29	140,06	55,08	1,55
Фрукты свежие 140г	82	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Чай с сахаром 180г		180	0,18		13,56	54,97	0,00	0,09	0,45		12,83	7,42	5,76	0,78
Итого за Завтрак		550	8,57	3,36	74,53	366,46	0,36	14,09	7,45	1,02	95,02	201,58	85,74	4,25

Обед

компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Котлеты Школьные 100	347	100	15,54	14,87	13,64	249,24	0,09	0,17	3,74	1,76	67,10	177,20	27,44	2,15
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Суп из овощей со сметаной 200гр.	117	200	1,71	6,24	9,20	100,37	0,06	16,45	83,23	1,87	40,59	46,94	19,77	0,68
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		740	29,18	27,32	117,12	831,98	0,63	16,62	175,43	4,48	235,95	399,62	102,97	6,82

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	37,75	30,68	191,64	1 198,45
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	30,578	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	69,422	0,98	30,71	182,88	5,50	330,97	601,20	188,72	11,07

Врач диетолог

Токарева Н.В.

Диет.сестра

Гордеева Алена Васильевна

"Утверждено"

Директор Плехов А.А.
Аллергический стол

Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 200гр	460	200	5,57	5,60	38,43	226,13	0,07	0,85	37,62	0,19	106,61	141,60	33,19	0,53
Кондитерское изделие	804,16	30	2,40	5,40	20,10	138,00	0,02		0,00	1,05	8,09	22,17	3,21	0,30
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром	743,06	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		14,25	8,25	6,40	0,87
Итого за Завтрак		480	11,97	11,40	98,20	542,71	0,30	0,95	38,13	1,33	191,45	236,52	63,29	3,50

Обед														
Картофель отварной с луком 180	153	180	3,90	8,54	30,25	213,31	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Суп геркулесовый с овощами 250г	158,1	250	3,00	4,42	19,07	130,08	0,12	14,28	216,76	1,45	31,35	90,20	38,00	1,17
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		840	25,64	17,46	127,67	774,09	0,84	53,45	511,25	7,91	262,74	548,04	194,38	8,11

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	37,61	28,86	225,87	1 316,80
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	41,214								
Обед	58,786	1,14	54,40	549,38	9,24	454,19	784,55	257,67	11,61

Врач диетолог *Т.С.* Токарева Н.В.
 Диет.сестра *Гордеева* Гордеева Алена Васильевна



Директор: Плехов А.А.
Аллергический стол

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша манная молочная жидкая 200		227	200	6,62	6,58	32,54	217,08	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Фрукты свежие 140г		82	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Хлеб пшеничный 40г		13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Чай с сахаром 180г			180	0,18		13,56	54,97	0,00	0,09	0,45		12,83	7,42	5,76	0,78
Итого за Завтрак		560	10,40	7,46		79,50	431,85	0,29	15,15	53,27	0,97	226,72	197,50	56,09	3,53

Обед															
Голубцы ленивые 90		333	90	7,53	11,69	5,64	158,08	0,02	23,00	15,00	0,20	33,31	92,18	19,68	1,25
компот*			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Рассольник Ленинградский со сметаной 200		100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Соус красный основной		603	50	0,54	0,80	4,16	26,92	0,01	0,30	52,90	0,12	8,80	8,63	3,68	0,20
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 60 г		13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		650	18,11	19,87		89,46	611,10	0,57	36,75	207,35	3,04	196,48	311,25	101,78	6,08

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	28,51	27,33	168,96	1 042,96
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	41,407								
Обед	58,593	0,86	51,90	260,62	4,02	423,20	508,75	157,87	9,60

Врач диетолог: Токарева Н.В.
 Диет.сестра: Гордеева Алена Васильевна

Меню

суббота

Директор: Плевов А.А.

Аллерг: Аллергический стол



Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша ячневая на воде 200г		6,4	200	3,76	3,34	26,74	156,08	0,11		18,00	0,64	46,54	138,41	22,44	0,76
Хлеб пшеничный 40г		13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16		0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	
Чай с сахаром		743,06	200	0,20	15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		14,25	8,25	6,40	0,87	
Итого за Завтрак			440	7,00	3,66	61,49	311,16	0,28	0,10	18,50	0,72	110,79	198,25	45,24	3,06

Обед															
Капуста тушеная 150гр.		311,1	150	3,49	4,15	10,88	95,83	0,06	76,50	61,89	1,92	87,72	62,40	31,04	1,18
Котлеты Школьные 100		347	100	15,54	14,87	13,64	249,24	0,09	0,17	3,74	1,76	67,10	177,20	27,44	2,15
Суп овсяный с мелкошинкованными овощами вегет. протертый 250		1,22	250	2,15	2,67	12,21	82,56	0,08	6,28	105,96	0,27	33,14	60,74	27,09	0,73
Хлеб пшеничный 40г		13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром		743,06	200	0,20	15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		14,25	8,25	6,40	0,87	
Итого за Обед			780	27,06	22,45	87,89	662,71	0,57	83,05	172,09	4,15	281,41	410,18	124,36	7,49

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	34,06	26,11	149,37	973,87
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	31,951								
Обед	68,049	0,85	83,15	190,59	4,87	392,20	608,44	169,60	10,55

Врач диетолог Токарева Н.В.
 Диет.сестра Гордеева Алена Васильевна