



КШП-ИИ Ковалев И.Н.

**Примерное десятидневное меню ОБЗ с 7 до 11 лет.**

Согласовано  
Директор Иконды Э.М.



№	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углебно-д-ны, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины										
						К	Са	Мг	Р	Fe	Амкг	В	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	В2	PP	НЭ	С,мг								

1 день  
Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОБЗ

39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	240,5	15,61	121,6	177,72	4,18	0	5,75	1,28	0,51	0,23	0,12	2,28	4,6	0
12/8	Гуляш с томатом (вариант 1)	90	12,76	20,81	4,81	346,85	318,8	12,52	25,45	150,83	1,71	0	107,1	21	1,81	0,34	0,11	2,11	5,44	1,28
2	Хлеб пшеничный	37,9	2,51	0,25	17,78	84,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Первый прием пищи ОБЗ'</b>		<b>23,25</b>	<b>23,15</b>	<b>69,89</b>	<b>659,90</b>	<b>559,4</b>	<b>28,3</b>	<b>147,05</b>	<b>328,55</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>112,85</b>	<b>22,28</b>	<b>2,32</b>	<b>0,57</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>4,39</b>	<b>10,04</b>	<b>1,28</b>

Второй прием пищи ОБЗ

5	Сок в ассортименте	200	1,00	0,20	12,60	16,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
11/3	Печенье в ассортименте	40	2,86	4,40	6,68	105,42	44	11,6	8	36	0,84	4	3,2	4,4	1,4	0,03	0,02	0,28	0,76	0
<b>Итого за 'Второй прием пищи ОБЗ'</b>		<b>3,86</b>	<b>4,60</b>	<b>19,28</b>	<b>121,90</b>	<b>284</b>	<b>25,6</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>3,64</b>	<b>4</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,48</b>	<b>1,16</b>	<b>4</b>	<b>5,28</b>

2 день  
Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОБЗ

43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10	63,79	9,15	30,11	89,77	0,65	18	12,15	20,25	0,3	0,04	0,03	0,86	2,09	0
16/10	Мясные тефтели (из мяса кур)	90	11,25	13,03	5,58	184,88	47,67	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03
601	Сок сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	48,7	3,22	0,32	22,84	109,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Первый прием пищи ОБЗ'</b>		<b>19,36</b>	<b>18,09</b>	<b>82,02</b>	<b>569,96</b>	<b>127,5</b>	<b>44,89</b>	<b>35,66</b>	<b>151,53</b>	<b>1,46</b>	<b>59,93</b>	<b>43,93</b>	<b>105,21</b>	<b>1,63</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,59</b>	<b>10,43</b>	<b>0,2</b>

Второй прием пищи ОБЗ

5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
<b>Итого за 'Второй прием пищи ОБЗ'</b>		<b>3,85</b>	<b>3,95</b>	<b>16,75</b>	<b>117,50</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

3 день  
Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОБЗ

46/3	"Фарфалле" отварные с маслом сливочным	160	5,76	3,49	36,24	197,35	86,9	16,24	21,5	56,69	1,22	10,24	10,24	19,2	1,02	0,1	0,04	0,96	2,35	0
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	90	12,93	14,62	5,81	205,39	173,6	30,53	18,86	125,3	1,25	41,04	1738,1	430,74	2,04	0,05	0,13	4,06	8,51	1,16
7/11	Сок сметанный	20	0,24	1,46	0,88	17,68	7,26	5,25	0,61	4,03	0,03	9	4,5	9,85	0,04	0	0,01	0,02	0,06	0,01
2	Хлеб пшеничный	49,7	3,29	0,33	23,31	111,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'		22,32	19,91	72,17	554,78	267,9	52,19	40,97	186,02	2,52	60,28	1752,8	459,79	3,1	0,15	0,17	5,03	10,92	1,17	
Второй прием пищи ОВЗ																				
5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	
Итого за день		26,17	23,86	88,92	672,28	507,9	66,19	48,97	200,02	5,32	60,28	1752,8	459,79	3,3	0,17	0,19	5,23	11,32	5,17	
4 день																				
Завтрак 78,30																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
3/3	Картофельное пюре	170	8,52	4,15	25,02	190,26	721,1	40,45	34,52	98,8	1,29	21,25	38,65	28,39	0,2	0,13	0,12	1,51	2,93	6,18
48/9	Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом (вариант 1)	90	7,29	17,30	17,97	185,75	192,3	27,55	14,74	75,65	1,03	11,37	12,74	24,14	0,59	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5
2	Хлеб пшеничный	42	2,12	0,21	15,01	71,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'		18,03	21,68	63,94	470,76	913,6	68,18	49,26	174,45	2,33	32,62	51,4	52,53	0,79	0,16	0,17	2,8	6,48	7,68	
Второй прием пищи ОВЗ																				
5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	
Итого за день		21,88	25,63	80,69	588,26	1154	82,18	57,26	188,45	5,13	32,62	51,4	52,53	0,99	0,18	0,19	3	6,88	11,68	
5 день																				
Завтрак 78,30																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
17/1	Салат из моркови с яблоками	80	0,92	0,12	10,09	40,78	170,4	20,2	26,52	38,12	0,77	0	8000,8	1360,68	0,3	0,04	0,05	0,71	0,8	4,66
788/7	Вареники с вареной картошкой	240	19,86	23,63	44,08	467,63	1,63	3,21	0,11	1,96	0,03	14,4	14,4	27	0,06	0	0,01	0	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	22	1,45	0,14	10,32	49,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'		22,33	23,92	70,43	580,76	172,2	23,58	26,64	40,08	0,81	14,4	8015,2	1387,68	0,36	0,04	0,06	0,71	0,81	4,66	
Второй прием пищи ОВЗ																				
5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	
Итого за день		26,15	27,87	87,18	698,26	412,2	37,58	34,64	54,08	3,61	14,4	8015,2	1387,68	0,56	0,06	0,08	0,91	1,21	8,66	
6 день																				
Завтрак 78,30																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	70	1,15	4,21	7,00	67,84	148,4	25,2	8,21	17,59	0,33	0	9,33	1,43	1,91	0,02	0,02	0,34	0,45	21,47
4/90	Плов из филе кур (вариант 2)	220	15,01	13,90	49,62	382,35	137,1	22,34	38,22	153	1,54	23,1	2072,7	391,87	3,2	0,06	0,08	5	10,51	1,06
2	Хлеб пшеничный	27,2	1,80	0,18	12,76	60,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'		18,06	18,31	75,32	534,19	285,7	47,72	46,43	170,59	1,89	23,1	2082	393,3	5,1	0,08	0,1	5,34	10,96	22,54	
Второй прием пищи ОВЗ																				

5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
---	--------------------	-----	------	------	-------	--------	-----	----	---	----	-----	---	---	---	---	-----	------	------	-----	-----	---

Итого за Второй прием пищи ОБЗ

Итого за день 3,85 3,95 16,75 117,50 240 14 8 14 2,8 0 0 0 0 0 0 0,2 0,02 0,02 0,2 0,4 4

7 день

Итого за день 21,91 22,26 92,07 651,69 525,7 61,72 54,43 184,59 4,69 23,1 2082 393,3 5,3 0,1 0,12 5,54 11,36 26,54

Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОБЗ

46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	100	14,37	16,24	6,45	228,21	192,9	33,92	20,95	139,22	1,39	45,6	1931,2	478,6	2,27	0,05	0,14	4,51	9,45	1,29
601	Сок сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	37	2,45	0,24	17,35	82,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96

Итого за Первый прием пищи ОБЗ

Итого за день 23,81 20,99 73,73 578,11 286,1 58,62 31,65 194,5 2,4 59,1 1957,4 509,7 3,31 0,14 0,18 5,14 11,38 2,42

Второй прием пищи ОБЗ

648	Кисель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
11/3	Вафли в ассортименте	30	4,20	4,05	17,51	101,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0

Итого за Второй прием пищи ОБЗ

Итого за день 28,08 25,04 95,78 697,20 319,2 67,46 37,65 221,5 3,04 62,1 1959,8 513 4,36 0,16 0,19 5,36 11,95 2,51

8 день

Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОБЗ

3/3	Картофельное пюре	170	13,52	14,15	28,02	150,26	721,1	40,45	34,52	98,8	1,29	21,25	38,65	28,39	0,2	0,13	0,12	1,31	2,93	6,18
48/9	Голубцы капустные с мясом говядины и рисом (вариант 1)	90	7,29	7,30	17,97	225,75	192,3	27,55	14,74	75,65	1,03	11,37	12,74	24,14	0,59	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5
2	Хлеб пшеничный	49	2,12	0,21	15,01	71,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за Первый прием пищи ОБЗ

Итого за день 23,03 21,69 67,94 470,76 913,6 68,18 49,26 174,45 2,33 32,62 51,4 52,53 0,79 0,16 0,17 2,8 6,48 7,68

Второй прием пищи ОБЗ

5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
---	--------------------	-----	------	------	-------	--------	-----	----	---	----	-----	---	---	---	---	-----	------	------	-----	-----	---

Итого за Второй прием пищи ОБЗ

Итого за день 26,88 25,64 84,69 588,26 1154 82,18 57,26 188,45 5,13 32,62 51,4 52,53 0,99 0,18 0,19 3 6,88 11,68

9 день

Завтрак 78,30

Первый прием пищи ОБЗ

6/1	Салат из огурочной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	151,2	24,84	10,7	19,14	0,34	0	1137,8	193,35	1,67	0,02	0,02	0,4	0,51	20,32
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	240,5	15,61	121,6	177,72	4,18	0	5,75	1,28	0,51	0,23	0,12	2,28	4,6	0
12/8	Гуляш с томатом (вариант 1)	90	12,76	20,81	4,81	306,85	318,8	12,52	25,45	150,83	1,71	0	107,1	21	1,81	0,34	0,11	2,11	5,44	1,28
2	Хлеб пшеничный	42,9	2,84	0,28	20,12	96,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за Первый прием пищи ОБЗ

Итого за день 24,50 26,76 77,83 686,71 710,6 53,15 157,74 347,68 6,25 0 1250,6 215,63 3,99 0,59 0,25 4,8 10,55 21,59

Второй прием пищи ОБЗ

5	Сок в ассортименте	200	3,85	3,95	16,75	117,50	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
---	--------------------	-----	------	------	-------	--------	-----	----	---	----	-----	---	---	---	---	-----	------	------	-----	-----	---