



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоильинский казачий кадетский корпус имени Атамана Ермака»**

Россия, 617016, Пермский край,
Нытвенский городской округ,
п. Новоильинский, ул. Первомайская, д. 22

Тел./факс: (34272) 27-5-42,
e-mail: cadety_ermaka@mail.ru
www.nkkk.ru

A circular blue stamp with the following text in Russian:

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
Савина
Марина
Павловна
00332 Св. серия 59 № 0023910183
00200394640
30059
* * * * *
Савина
Марина
Павловна

Савина

**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей и подростков с ОВЗ
в зимне-весенний период
в соответствии с физиологическими
нормами продуктов питания**

2025 год

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|---------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая вязкая | 200 | 5,78 | 6,36 | 35,96 | 224,2 | 26 |
| | Кофеинный напиток | 200 | 1,40 | 1,20 | 11,40 | 63 | 15 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 33,40 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 12,90 | 8,52 | 91,60 | 498 | |
| ЗАВТРАК 2 | Бутерброды с сыром (2-й вариант) | 35 | 5,20 | 7,80 | 7,40 | 121 | 27 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 235 | 5,50 | 7,90 | 16,90 | 161 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 805 | 18,40 | 16,42 | 108,50 | 659 | 105,40 |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты из говядины | 100 | 18,81 | 18,29 | 17,73 | 307,97 | 32,40 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,66 | 5,94 | 35,46 | 221,4 | 16 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60 | 15 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 30,79 | 24,79 | 102,63 | 753,17 | |
| ЗАВТРАК 2 | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 35 | 1,68 | 10,36 | 10,50 | 141,4 | 25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 13 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 235 | 1,98 | 10,46 | 20,00 | 181,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 785 | 32,77 | 35,25 | 122,63 | 934,57 | 105,40 |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Кнели из птицы с рисом | 100 | 11,50 | 10,30 | 5,40 | 160 | 61,40 |
| | Рагу из овощей (1-й вариант) | 180 | 4,50 | 6,30 | 18,00 | 146,7 | 25 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84 | 15 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 21,92 | 17,26 | 77,94 | 554,5 | |
| ЗАВТРАК 2 | Шанежка с картофелем | 50 | 4,84 | 4,50 | 22,75 | 150,84 | 16 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 13 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 250 | 5,14 | 4,60 | 32,25 | 190,84 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 800 | 27,06 | 21,86 | 110,19 | 745,34 | 105,40 |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 13,27 | 5,39 | 8,06 | 131,42 | 43,40 |
| | Пюре картофельное | 180 | 4,86 | 7,20 | 10,44 | 126 | 19 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 13 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |

| | | | | | | |
|---------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | 23,75 | 13,25 | 62,44 | 461,22 | |
| ЗАВТРАК 2 | Булочка домашняя | 50 | 3,50 | 5,59 | 23,17 | 157,5 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 250 | 3,80 | 5,69 | 32,67 | 197,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 800 | 27,55 | 18,94 | 95,11 | 658,72 | 105,40 |

День 5

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | Птица отварная | 100 | 16,20 | 12,00 | 0,30 | 174 | 34,40 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 7,83 | 6,75 | 28,28 | 204,93 | 16 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84 | 15 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | | 29,95 | 19,41 | 83,12 | 626,73 | |
| ЗАВТРАК 2 | Яйцо вареное | 35 | 4,46 | 4,03 | 0,26 | 55,12 | 22 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 10 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 305 | 10,08 | 4,69 | 44,20 | 258,92 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 855 | 40,03 | 24,10 | 127,32 | 885,65 | 105,40 | |

День 6

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8,28 | 7,50 | 36,26 | 245,46 | 21 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 13 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 32,40 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 570 | | 14,30 | 8,56 | 90,00 | 496,26 | |
| ЗАВТРАК 2 | Бутерброды с сыром (2-й вариант) | 35 | 5,20 | 7,80 | 7,40 | 121 | 25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 235 | 5,50 | 7,90 | 16,90 | 161 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 805 | 19,80 | 16,46 | 106,90 | 657,26 | 105,40 | |

День 7

| | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | Тефтели из говядины в молочном соусе | 100 | 12,66 | 13,53 | 8,85 | 207,92 | 43,40 |
| | Пюре картофельное | 180 | 4,86 | 7,20 | 10,44 | 126 | 19 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,90 | 56,7 | 13 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | | 23,00 | 21,45 | 67,63 | 554,42 | |
| ЗАВТРАК 2 | Пирожки печенные из сдобного теста | 50 | 2,66 | 2,25 | 14,91 | 90,83 | 16 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 250 | 2,96 | 2,35 | 24,41 | 130,83 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 800 | 25,96 | 23,80 | 92,04 | 685,25 | 113,54 | |

День 8

| | | | | | | | |
|----------------|---------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| ЗАВТРАК | Рагу из птицы | 280 | 29,40 | 26,60 | 22,26 | 446,6 | 62,40 |
|----------------|---------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 13 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 35,02 | 27,26 | 66,20 | 650,4 | |
| ЗАВТРАК 2 | Коржик молочный | 50 | 2,34 | 4,09 | 20,67 | 128,34 | 16 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 250 | 2,64 | 4,19 | 30,17 | 168,34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 800 | 37,66 | 31,45 | 96,37 | 818,74 | 105,40 |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 13,27 | 5,39 | 8,06 | 131,42 | 38,40 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,66 | 5,94 | 35,46 | 221,4 | 19 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38 | 14 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 25,45 | 11,99 | 87,26 | 554,62 | |
| ЗАВТРАК 2 | Салат картофельный | 100 | 2,60 | 6,30 | 10,00 | 107 | 17 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38 | 15 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 370 | 8,12 | 6,96 | 53,74 | 308,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 920 | 33,57 | 18,95 | 141,00 | 863,42 | 105,40 |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Плов из отварной птицы | 280 | 17,22 | 11,48 | 34,72 | 312,2 | 48,40 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,50 | 13,60 | 88 | 14 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 25,34 | 14,54 | 82,76 | 564 | |
| ЗАВТРАК 2 | Яйцо вареное | 35 | 4,46 | 4,03 | 0,26 | 55,12 | 22 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 13 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163,8 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 305 | 10,08 | 4,69 | 44,20 | 258,92 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 855 | 35,42 | 19,23 | 126,96 | 822,92 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 8225 | 298,22 | 226,46 | 1127,02 | 7730,87 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 822,5 | 29,82 | 22,65 | 112,70 | 773,09 | 105,40 |