



**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

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель

М.П. Савина



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ НККК
им. Атамана Ермака

О.С. Коновалова



**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей и подростков с ОВЗ
в зимне-весенний период
в соответствии с физиологическими
нормами продуктов питания
Возрастная категория: 12-18 лет**

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
	Кофейный 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	16
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
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 печеные 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