



**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](mailto:cadety_ermaka@mail.ru)  
[www.nkcc.ru](http://www.nkcc.ru)



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

*Возрастная категория: 12-18 лет*



<b>ЗАВТРАК</b>	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	60,54
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	34
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>29,95</b>	<b>19,41</b>	<b>83,12</b>	<b>626,73</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>550</b>	<b>29,95</b>	<b>19,41</b>	<b>83,12</b>	<b>626,73</b>		<b>113,54</b>

**День 6**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная вязкая	200	8,28	7,50	36,26	245,46	31
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	15
	Хлеб пшеничный формовой	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	33,54
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>605</b>	<b>19,50</b>	<b>16,36</b>	<b>97,40</b>	<b>617,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>605</b>	<b>19,50</b>	<b>16,36</b>	<b>97,40</b>	<b>617,26</b>	<b>113,54</b>

**День 7**

<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,66	13,53	8,85	207,92	65,54
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	29
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	15
	Хлеб пшеничный формовой	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>23,00</b>	<b>21,45</b>	<b>67,63</b>	<b>554,42</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>550</b>	<b>23,00</b>	<b>21,45</b>	<b>67,63</b>	<b>554,42</b>		<b>113,54</b>

---

День 8

<b>ЗАВТРАК</b>	Рагу из птицы	280	29,40	26,60	22,26	446,6	94,54
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	15
	Хлеб пшеничный формовой	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>35,02</b>	<b>27,26</b>	<b>66,20</b>	<b>650,4</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>550</b>	<b>35,02</b>	<b>27,26</b>	<b>66,20</b>	<b>650,4</b>		<b>113,54</b>

День 9

ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	94,54
	Кофеинный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	15
	Хлеб пшеничный формовой	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>25,34</b>	<b>14,54</b>	<b>82,76</b>	<b>564</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>25,34</b>	<b>14,54</b>	<b>82,76</b>	<b>564</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5750</b>	<b>258,42</b>	<b>192,85</b>	<b>866,14</b>	<b>6228,32</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>575</b>	<b>25,84</b>	<b>19,28</b>	<b>86,61</b>	<b>622,83</b>	<b>113,54</b>