



**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.nkkg.ru

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель

М.П. Савина



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ НККК
им. Атамана Ермака

О.С. Конавалова



**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей и подростков
в зимне-весенний период
в соответствии с физиологическими
нормами продуктов питания
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224,2	26
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	27
	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	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	16,58	16,16	89,16	572,2	105,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	16,58	16,16	89,16	572,2	
День 2							
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	90	16,93	16,46	15,96	277,17	62,40
	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	23
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	27,39	22,80	91,02	675,57	105,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	27,39	22,80	91,02	675,57	
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели из птицы с рисом	90	10,35	9,27	4,86	144	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	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	19,25	16,07	67,56	491,7	105,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	19,25	16,07	67,56	491,7	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	45
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	27
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166	14,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,90	16,47	81,55	567,28	105,40

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	23,90	16,47	81,55	567,28	
День 5							
ЗАВТРАК	Птица отварная	90	14,58	10,80	0,27	156,6	63,40
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	23
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,81	18,05	73,25	562,53	105,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	26,81	18,05	73,25	562,53	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,28	7,50	36,26	245,46	26
	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	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	36,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	17,98	16,20	87,56	570,46	105,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	17,98	16,20	87,56	570,46	
День 7							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,39	12,18	7,97	187,13	60,40
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	27
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,21	19,94	56,91	486,83	105,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	20,21	19,94	56,91	486,83	
День 8							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	270	28,35	25,65	21,46	430,65	86,40
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	32,45	26,15	55,56	587,65	105,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	32,45	26,15	55,56	587,65	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат картофельный	60	1,56	3,78	6,00	64,2	21
	Котлеты или биточки	90	11,94	4,85	7,25	118,28	42,40

	рыбные						
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	23
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	24,16	15,07	82,61	558,88	105,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	24,16	15,07	82,61	558,88	
День 10							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	270	16,61	11,07	33,48	301,05	83,40
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	18
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	23,21	13,97	71,68	506,05	105,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	23,21	13,97	71,68	506,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5430	231,94	180,88	756,86	5579,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		543	23,19	18,09	75,69	557,91	