



**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

МБОУ НККК
им. Атамана
Ермака
О.С. Козлова



**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			Энергетическа я ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,86	6,50	36,64	229,24	33
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	31,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,46	8,50	82,44	456,24	
ЗАВТРАК 2	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	35
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		235	5,50	7,90	16,90	161	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		785	16,96	16,40	99,34	617,24	125,03
День 2							
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	90	16,93	16,46	15,96	277,17	44
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	3,03
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	27,39	22,80	91,02	675,57	
ЗАВТРАК 2	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,68	10,36	10,50	141,4	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		235	1,98	10,46	20,00	181,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		755	29,37	33,26	111,02	856,97	125,03
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели из птицы с рисом	90	10,35	9,27	4,86	144	56,03
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	8,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	19,25	16,07	67,56	491,7	
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	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	5,14	4,60	32,25	190,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	24,39	20,67	99,81	682,54	125,03
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	47,03

	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	33
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,90	12,55	51,79	401,28	
ЗАВТРАК 2	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	15
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		285	8,56	4,53	34,36	212,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	29,46	17,08	86,15	613,4	125,03
День 5							
ЗАВТРАК	Птица отварная	90	14,58	10,80	0,27	156,6	58,03
	Каша гречневая вязкая	180	7,97	6,84	28,73	209,3	28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,95	18,14	73,70	566,9	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	3,50	5,59	23,17	157,5	14
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	3,80	5,69	32,67	197,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	30,75	23,83	106,37	764,4	125,03
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,28	7,50	36,92	250,64	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	41,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	12,88	8,50	80,82	454,64	
ЗАВТРАК 2	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	35
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		235	5,50	7,90	16,90	161	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		785	18,38	16,40	97,72	615,64	125,03
День 7							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,39	12,18	7,97	187,13	58,03
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	30
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,21	19,94	56,91	486,83	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	2,66	2,25	14,91	90,83	14

	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	2,96	2,35	24,41	130,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	23,17	22,29	81,32	617,66	125,03
День 8							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	270	28,35	25,65	21,46	430,65	92,03
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	32,45	26,15	55,56	587,65	
ЗАВТРАК 2	Коржик молочный	50	2,34	4,09	20,67	128,34	14
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	2,64	4,19	30,17	168,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	35,09	30,34	85,73	755,99	125,03
День 9							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	61
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	3,03
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,97	13,49	78,03	521,59	
ЗАВТРАК 2	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,8	14
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		310	4,82	3,56	37,40	200,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	27,79	17,05	115,43	722,39	125,03
День 10							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	270	16,61	11,07	33,48	301,05	82,03
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	23,21	13,97	71,68	506,05	
ЗАВТРАК 2	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	15
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		285	8,56	4,53	34,36	212,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	31,77	18,50	106,04	718,17	125,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7875	267,13	215,82	988,93	6964,4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		787,5	26,71	21,58	98,89	696,44	125,03