



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»
Шошин И.А.

МЕНЮ

для воспитанников «Североморского кадетского корпуса» 5-8 класс

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157,1
2. Пудинг из творога с молоком сгущенным	200	15,5	8,5	37,0	287
3. Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,3	21,8	135,7
4. Фрукты в ассортименте (груши)	200	0,8	0,0	28,8	118
Итого:	645	23,5	21,7	102,1	697,7
Полдник					
1. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,4	6,4	8,0	111
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	30	0,7	1,2	8,9	49
Итого:	260	5,2	4,5	36,4	202,2
Обед					
1. Салат из свеклы с сыром и чесноком	130	3,6	8,9	9,7	133
2. Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250/10/10	5,5	9,2	15,8	168,0
3. Рыбные палочки	100	12,1	6,6	10,9	151
4. Картофель, запеченный (из отварного)	230	4,4	9,2	42,0	268
5. Компот из сухофруктов	200	0,9	0,0	25,3	104,8
6. Хлеб пшеничный	100	5,0	1,4	40,5	194,6
7. Хлеб ржано-пшеничный	80	2,8	0,4	37,6	165,2
Итого:	930	34,3	35,7	181,8	1185,7
Полдник					
1. Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли)	30	4,3	16,0	27,5	271,2
2. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
3. Фрукты в ассортименте (банан)	200	0,8	0,0	28,8	118
Итого:	430	5,6	16,0	90,3	527,6
Ужин					
1. Салат овощной с яйцом и маслом растительным	130	3,7	7,3	8,9	116
2. Курица, в соусе с томатом	120	19,9	16,9	5,2	253
3. Каша гречневая вязкая	180	3,8	5,8	29,3	185
4. Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4
5. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
Итого:	650	28,7	30,2	72,6	675,3
2й Ужин					
1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства	200	5,6	5,0	18,8	142
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	20	2,2	2,5	7,9	63
Итого:	220	7,8	7,5	26,7	204,9
Итого за день:		105	116	510	3493



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»

Шошин И.А.

МЕНЮ

для воспитанников «Североморского кадетского корпуса» 9-11 класс

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30/20	2,8	14,7	14,5	201,5
2. Пудинг из творога с молоком сгущенным	250	19,4	10,6	51,0	377
3. Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,3	21,8	135,7
4. Фрукты в ассортименте (груши)	200	0,8	0,0	28,8	118
Итого:	700	27,7	28,6	116,1	832,6
Полдник					
1. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,4	6,4	8,0	111
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	50	0,9	1,7	16,5	85
Итого:	280	5,4	5,0	44,0	237,9
Обед					
1. Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	9,5	12,1	10,1	187
2. Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	300/10/15	6,5	11,8	19,0	208,2
3. Рыбные палочки	150	17,8	9,9	16,3	225
4. Картофель, запеченный (из отварного)	250	4,6	9,2	44,9	281
5. Компот из сухофруктов	200	0,9	0,0	30,2	124,4
6. Хлеб пшеничный	120	6,0	1,7	48,6	233,5
7. Хлеб ржано-пшеничный	100	4,7	1,0	43,7	202,6
Итого:	1075	49,9	45,7	212,8	1462,0
Полдник					
1. Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли)	40	5,1	18,1	39,5	341,3
2. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
3. Фрукты в ассортименте (банан)	230	2,2	0,5	34,0	149
Итого:	470	7,8	18,6	107,5	628,6
Ужин					
1. Салат овощной с яйцом и маслом растительным	150	4,2	11,2	9,9	157
2. Курица, в соусе с томатом	150	21,8	18,5	6,8	281
3. Каша гречневая вязкая	230	4,7	6,8	41	244
4. Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4
5. Хлеб ржано-пшеничный	40	1,9	0,4	17,5	81,0
Итого:	730	33	37	90	825
2й Ужин					
1. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства	200	5,6	5,0	18,8	142
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	30	2,4	2,8	12,8	86
Итого:	230	8	8	32	228
Итого за день:		126	138	558	3976