



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 джемом	20/20/15	1,6	11,4	20,4	190,6
2. Омлет натуральный с маслом с поджариванием	235/10	18,2	20,3	3,9	271
3. Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,9	2,3	16,2	93
4. Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	500	23,9	34,5	62,1	653,7
Полдник					
1. Фрукт (банан)	180	1,5	0,3	25,0	109
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
Итого:	210	2,5	0,6	47,0	199
Обед					
1. Овощи свежие (огурцы)	130	0,9	0,1	2,5	14,5
2. Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной	250/10/10	5,8	8,9	18,0	175
3. Котлета полтавская запеченная, с соусом сметанным с томатом	120	19,9	18,5	8,1	279
4. Рис припущенный	180	4,4	5,8	40,9	220
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	100	3,5	0,5	47,0	206,5
Итого:	900	40,4	35,2	182,3	1194,5
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	4,5	6,7	39,5	236
или Пирожок с капустой	80	4,5	6,7	39,5	236
2. Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	22,0	90
3. Фрукты в ассортименте (яблоки)	300	2,9	0,0	49,2	208
Итого:	560	8,5	10,1	119,2	601
Ужин					
1. Салат из свеклы с зеленым горошком	130	2,3	6,0	9,4	101
2. Курица, запеченная с картофелем "По-домашнему"	350	20,2	19,9	49,4	458
3. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
4. Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	680	24,4	26,3	88,3	686,5
2й Ужин					
1. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,4	6,4	8,0	111
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	25	0,8	1,5	10,5	59
Итого:	225	6,2	7,9	18,5	169,9
Итого за день:		105	111	509	3438



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 джемом	20/20/15	1,6	11,4	20,4	190,6
2. Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой	250/10	21,9	28,4	4,9	363
3. Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,9	2,3	16,2	93
4. Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4
5. Хлеб ржано-пшеничный	40	1,4	0,2	18,8	81,0
Итого:	555	28,3	42,7	72,5	785,9
Полдник					
1. Фрукт (банан)	230	2,2	0,5	34,0	149
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
Итого:	260	3,2	0,8	56,0	239,3
Обед					
1. Овощи свежие (огурцы)	150	1,1	0,2	2,9	17
2. Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной	300/10/15	8,2	14,1	21,2	245
3. Котлета полтавская запеченная, с соусом сметанным с томатом	150	24,2	24,0	9,9	352
4. Рис припущенный	220	5,4	7,5	57,2	317,9
5. Компот из сухофруктов	200	0,9	0,0	25,3	104,8
6. Хлеб пшеничный	120	6,0	1,7	48,6	233,5
7. Хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	0,8	35,0	162,1
Итого:	1045	49,5	48,2	204,9	1451,8
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	60	5,1	10,1	36,0	255
2. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
3. Фрукты в ассортименте (яблоки)	300	2,9	0,0	49,2	208
Итого:	560	8,5	10,1	119,2	601
Ужин					
1. Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,6	10,0	11,0	144
2. Курица, запечённая с картофелем "По-домашнему"	370	24,7	24,6	49,4	518
3. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
4. Хлеб ржано-пшеничный	40	1,4	0,2	18,8	81,0
Итого:	760	28,9	34,8	91,2	792,0
2й Ужин					
1. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,4	6,4	8,0	111
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	40	1,1	1,5	18,0	90
Итого:	240	6,5	7,9	26,0	201,1
Итого за день:		124	141	573	4053