



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 сыром	30/25	6,8	7,4	10,5	136
2. Каша рисовая жидкая с маслом	200/10	8,0	9,8	35,8	263
3. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
4. Фрукты в ассортименте (яблоки)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
6. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
Итого:	660	17,9	17,6	109,3	666,1
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	198,7
Обед					
1. Помидор консервированный	150	1,2	0,3	6,8	35
2. Суп картофельный с мясом	250/10	5,0	7,9	17,2	159,9
3. Жаркое по - домашнему	300	22,5	24,2	39,0	463,8
4. Компот из сухофруктов	200	0,9	0,0	25,3	104,8
5. Хлеб пшеничный	100	5,0	1,4	40,5	194,6
6. Хлеб ржано-пшеничный	100	3,5	0,5	47,0	206,5
Итого:	910	38,1	34,3	175,8	1164,3
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	5,7	12,9	55,0	359
2. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
Итого:	300	6,2	12,9	89,0	496,8
Ужин					
1. Икра кабачковая промышленного производства	150	1,7	5,1	6,2	77,5
2. Кнели из мяса с соусом	100/50	14,6	15,4	10,6	239
3. Макароны изделия отварные	180	6,5	5,9	45,6	261,5
4. Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,0	15,7	63
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	680	23,6	26,5	87,5	682,1
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:		94	100	527	3378



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 сыром	30/30	7,4	8,1	10,5	145
2. Каша рисовая жидкая с маслом	250/10	10,2	12,5	49,0	349
3. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
4. Фрукты в ассортименте (яблоки)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4
6. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
Итого:	720	21,2	21,2	126,6	780,2
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. Помидор консервированный	150	1,2	0,3	6,8	35
2. Суп картофельный с мясом	300/10	5,7	8,9	32,0	230,9
3. Жаркое по - домашнему	350	25,4	30,8	48,5	572,9
4. Компот из сухофруктов	200	0,9	0,0	25,3	104,8
5. Хлеб пшеничный	120	6,0	1,7	48,6	233,5
6. Хлеб ржано-пшеничный	100	3,5	0,5	47,0	206,5
Итого:	1000	43,9	42,7	209,8	1399,1
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	150	8,5	17,9	72,5	485
2. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
Итого:	350	9,0	17,9	106,5	623,1
Ужин					
1. Икра кабачковая промышленного производства	150	1,7	5,1	6,2	77,5
2. Кнели из мяса с соусом	120/50	17,5	16,5	14,4	276
3. Макароны изделия отварные	250	7,9	7,1	69,0	371,5
4. Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,0	15,7	63
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	770	28	29	114	829
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:		112	119	639	4072