



Директор ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»

УТВЕРЖДАЮ

Шошин И.А.

МЕНЮ

для воспитанников «Североморского кадетского корпуса» 5-8 класс

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром и маслом	30/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8
2. Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/10	6,7	10,8	26,0	228
3. Кофейный напиток	200	3,4	3,2	16,7	109
4. Фрукт (банан)	200	1,9	0,5	29,7	131
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	670	20,2	26,4	93,7	692,4
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	30	0,7	1,2	8,9	49
Итого:	230	0,9	1,2	24	110,4
Обед					
1. Салат из соленых огурцов с луком	130	1,1	6,0	3,7	73,2
2. Суп из овощей с яйцом и мясом	250/10	6,5	10,9	17,5	194
3. Рыба запечённая с маслом	120/5	22,3	13,5	6,2	236
4. Картофель отварной с маслом и зеленью	230	4,0	5,8	31,3	193
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:	945	43,5	38,1	172,4	1206,6
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	60	1,4	14,1	60,0	373
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
3. Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	0,2	0,0	14,5	58,8
Итого:	340	2,8	16,9	82,0	491,3
Ужин					
1. Овощи свежие (огурцы)	130	0,9	0,1	2,5	14,5
2. Котлеты рубленые из птицы	120	10,7	11,2	17,8	215
3. Каша гречневая вязкая	180	3,8	5,8	29,3	185
4. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
5. Фрукты в ассортименте (апельсин)	200	0,8	0,0	28,8	118
6. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	830	17,6	17,2	121,4	709,9
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:		96	109	528	3471



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 и маслом	30/15/20	7,7	15,4	11,9	217,0
2. Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	250/10	9,2	11,9	32,5	274
3. Кофейный напиток	200	3,4	3,2	16,7	109
4. Фрукт (банан)	230	2,2	0,5	34,0	149
5. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
Итого:	755	23,6	31,2	109,2	810,2
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	50	0,9	1,7	16,5	85
Итого:	250	1,1	1,7	31,6	146,4
Обед					
1. Салат из соленых огурцов с луком	150	1,5	10,1	4,8	116
2. Суп из овощей с яйцом и мясом	300/10	8,1	12,2	21,0	226
3. Рыба запечённая с маслом	150/5	25,4	15,5	7,8	272
4. Картофель отварной с маслом и зеленью	250	4,8	7,4	35,3	227
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	100	3,5	0,5	47,0	206,5
Итого:	1035	51,3	47,9	191,7	1403,1
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	4,5	16,1	77,0	470,9
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
3. Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	0,2	0,0	14,5	58,8
Итого:	340	5,7	16,4	114,5	623,7
Ужин					
1. Овощи свежие (огурцы)	150	1,1	0,2	2,9	17
2. Котлеты рубленые из птицы	120	10,7	11,2	17,8	215
3. Каша гречневая вязкая	230	4,7	6,8	41	244
4. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
5. Фрукты в ассортименте (апельсин)	200	0,8	0,0	28,8	118
6. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,2	21,2	60,8
Итого:	900	19,5	18,4	145,6	793,7
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
ИТОГО:		112	127	620	4039