



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ 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. Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным или джемом	200	14,1	10,2	37,0	296,2
3. Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,3	21,8	135,7
4. Фрукты в ассортименте (яблоки)	200	0,8	0,0	28,8	118
Итого:	645	22,1	23,4	102,1	707,4
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	20	0,8	1,5	8,5	51
Итого:	250	2,0	1,8	45,6	202,1
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	130	1,2	6,0	14,3	116,0
2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/10	5,1	9,5	10,5	147,9
3. Печень, тушеная с овощами	100	11,3	8,5	9,6	160
4. Пюре картофельное	230	5,0	8,0	34,1	228,4
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:	970	32,0	33,9	181,3	1158,3
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	4,0	16,9	49,8	367
2. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
Итого:	300	4,5	17,9	77,5	489,1
Ужин					
1. Сыр (порциями)	15	3,5	3,6	0,0	46
2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	100	6,3	0,3	10,5	70
3. Гречка по-купечески с мясом	250	12,9	18,4	42,0	385,2
4. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
5. Фрукты в ассортименте (мандарин)	200	0,8	0,0	28,8	118
6. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	765	24,4	22,4	102,7	709,2
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:		93	107	536	3471



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»

Ношин И.А.

МЕНЮ

для воспитанников «Североморского кадетского корпуса» 9-11 класс

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157,1
2. Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным или джемом	200	14,1	10,2	37,0	296,2
3. Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,3	21,8	135,7
4. Фрукты в ассортименте (яблоки)	200	0,8	0,0	28,8	118
Итого:	700	25,2	30,5	116,1	839,6
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	30	1,2	1,7	14	76
Итого:	260	2,4	2,0	51,1	227,5
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	150	1,5	10,2	16,2	162,6
2. Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	300/10/15	5,8	12,1	12,2	180,7
3. Печень, тушеная с овощами	150	12,5	11,9	9,8	196
4. Пюре картофельное	250	5,8	9,1	37,1	253,5
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:	1075	37,2	46,0	197,8	1353,7
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	150	5,7	21,2	68,0	486
2. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
Итого:	350	6,2	21,5	95,0	598,3
Ужин					
1. Сыр (порциями)	30	6,1	7,5	0,0	92
2. Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	100	6,3	0,3	10,5	70
3. Гречка по-купечески с мясом	300	13,1	18,9	51,0	426,5
4. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
5. Фрукты в ассортименте (мандарин)	200	0,8	0,0	28,8	118
6. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,3	13,1	60,8
Итого:	830	28	27	115	816
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	3,5	13,0	93
Итого:	230	8	9	32	235
ИТОГО:		107	136	607	4070