



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. Каша манная жидкая с маслом	200/10	7,8	9,9	30,2	241,1
3. Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,9	2,3	16,2	93
4. Фрукты в ассортименте (груша)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	41,3
Итого:	665	12,8	23,7	105,0	684,5
Полдник					
1. Зелёный чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,3	50
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. Рыба соленая с луком	100	16,0	8,0	1,2	140,8
2. Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	5,1	6,3	20,2	157,9
3. Бедро или грудка куриные запеченная "Домашние"	100	22,0	18,9	0,7	260,9
4. Рагу овощное	230	2,2	15,2	26,5	252
5. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
6. Хлеб пшеничный	80	4,0	1,1	32,4	155,7
7. Хлеб ржано-пшеничный	60	2,1	0,3	28,2	123,9
Итого:	890	51,9	49,8	143,2	1228,8
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	5,7	5,5	52,0	280
или Пирожок печённый с творогом	100	5,7	5,5	52,0	280
2. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства	200	5,6	5,0	18,8	142
3. Фрукты в ассортименте (киви)	220	0,6	0,0	25,5	104
Итого:	520	11,9	10,5	96,3	526,7
Ужин					
1. Салат из капусты белокачанной с морковью	130	2,0	6,0	9,0	98,0
2. Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом	280/5	18,2	24,9	29,9	416,5
3. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
4. Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4
5. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
Итого:	615	22,3	31,5	72,8	662,0
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:		110	128	472	3474



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. Каша манная жидкая с маслом	250/10	9,8	12,4	37,0	298,4
3. Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,9	2,3	16,2	93
4. Фрукты в ассортименте (груша)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	0,2	8,7	40,5
Итого:	715	19,1	20,4	142,7	830,7
Полдник					
1. Зелёный чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,3	50
4. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
5. 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. Рыба соленая с луком	120	18,9	9,5	1,2	165,9
2. Суп картофельный с бобовыми с мясом	300/10	6,2	8,1	22,2	186,5
3. Бедро или грудка куриные запеченная "Домашние"	120	26,2	21,0	2,2	302,6
4. Рагу овощное	250	3,9	16,3	27,7	273
5. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
6. Хлеб пшеничный	100	5,0	1,4	40,5	194,6
7. Хлеб ржано-пшеничный	100	4,7	1,0	43,7	202,6
Итого:	1030	65,4	57,3	171,5	1463,3
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	100	5,7	5,5	52,0	280
2. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства	200	5,6	5,0	18,8	142
3. Фрукты в ассортименте (киви)	300	2,9	0,0	49,2	208
Итого:	600	14,2	10,5	120,0	630,7
Ужин					
1. Салат из капусты белокочанной с морковью	150	2,2	10,0	9,6	137,2
или Салат из свежих помидоров	150	1,5	10,1	5,2	117,7
2. Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом	320/5	19,2	26,9	37,0	466,7
3. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
4. Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4
5. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
Итого:	675	24,2	37,5	84,9	771,9
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	1,8	18,0	93
Итого:	240	6,5	8,2	26,0	203,8
ИТОГО:		135	139	589	4138