



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 и маслом	30/10/20	7,5	11,8	11,9	183,8
2. Каша кукурузная жидкая с маслом	200/10	5,5	9,4	30,0	227
3. Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0
4. Фрукт (банан)	200	1,9	0,5	29,7	131
Итого:	670	18,3	25,9	88,0	658,3
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. Салат картофельный с огурцами	130	2,2	6,0	12,0	110,8
2. Уха ростовская	250/80	14,6	9,9	17,5	217,5
3. Курица, запеченная в сметанном соусе	120	19,5	12,4	2,5	200
4. Макароны изделия отварные	180	6,5	5,9	45,6	261,5
5. Компот из сухофруктов	200	0,9	0	25,3	104,8
6. Хлеб пшеничный	100	5,0	1,4	40,5	194,6
7. Хлеб ржано-пшеничный	60	2,1	0,3	28,2	123,9
Итого:	960	50,8	35,9	171,6	1212,7
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (рулет)	120	12,9	12,5	70,4	446
2. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,4	6,4	8,0	111
Итого:	320	18,3	18,9	78,4	557
Ужин					
1. Салат из свеклы с соленными огурцами	130	1,6	6,0	9,0	96
2. Печень или мясо, тушённое в соусе с картофелем и овощами	300	15,9	19,9	35,5	384,7
3. Сок в ассортименте	200	0,5	0	34,0	138
4. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	630	18,7	26,0	87,9	659,6
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:		111	108	504	3430



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 и маслом	30/15/20	7,7	15,4	11,9	217,0
2. Каша кукурузная жидкая с маслом	250/10	7,1	11,2	37,5	279
3. Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0
4. Фрукт (банан)	230	2,2	0,5	34,0	149
Итого:	755	20,4	31,3	99,8	762,5
Полдник					
1. Фрукт (банан)	230	3,45	1,15	48,3	217,35
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. Салат картофельный с огурцами	150	2,5	10,2	12,6	152,2
2. Уха ростовская	300/100	15,1	10,9	18,3	231,7
3. Курица, запеченная в сметанном соусе	120	19,5	12,4	2,5	200
4. Макароны изделия отварные	250	7,9	7,1	69,0	371,5
5. Компот из сухофруктов	200	0,9	0	30,2	124,4
6. Хлеб пшеничный	100	4,7	1,0	43,7	202,6
7. Хлеб ржано-пшеничный	100	5,0	1,4	40,5	194,6
Итого:	1120	55,6	43,0	216,8	1476,6
Полдник					
1. Мучное изделие промышленного производства	150	14,2	14,5	88,0	539
2. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,4	6,4	8,0	111
Итого:	350	19,6	20,9	96,0	650
Ужин					
1. Салат из свеклы с соленными огурцами	150	2,1	10,1	10,2	140
2. Печень или мясо, тушённое в соусе с картофелем и овощами	320	18,4	23,2	35,5	424,4
3. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
4. Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,3	23,5	101,3
Итого:	670	23	34	103	804
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:		124	132	611	4119