



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
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с сыром	30/25	6,8	7,4	10,5	136
2. Вермишель в молоке	250	7,7	8,8	24,6	208
3. Кофейный напиток	200	3,4	3,2	16,7	109
4. Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	1,0	2,6	27,0	135,4
5. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>20,0</b>	<b>22,2</b>	<b>92,9</b>	<b>649,6</b>
<b>Полдник</b>					
1. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
3. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	40	1,1	1,5	10,0	58
<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>2,3</b>	<b>1,8</b>	<b>44,0</b>	<b>196,7</b>
<b>Обед</b>					
1. Икра кабачковая промышленного производства	150	1,7	5,1	6,2	77,5
2. Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной	250/10/10	5,5	8,9	19,7	180,9
3. Бефстроганов	100	15,2	16,0	5,6	227,2
4. Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	180	6,6	6,4	33,3	217
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	80	2,8	0,4	37,6	165,2
<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>37,7</b>	<b>38,2</b>	<b>168,2</b>	<b>1167,4</b>
<b>Полдник</b>					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	60	5,1	10,1	36,0	255
2. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства	200	5,6	5,0	18,8	142
3. Фрукты в ассортименте (апельсин)	280	1,1	0,0	40,3	166
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>11,8</b>	<b>15,1</b>	<b>95,1</b>	<b>562,9</b>
<b>Ужин</b>					
1. Салат из капусты белокочанной	130	2,4	6,0	11,1	108,0
2. Рыба, тушеная в томате с овощами	120/100	20,6	9,4	10,4	209
3. Пюре картофельное	230	5,0	8,0	34,1	228,4
4. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
5. Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>29,2</b>	<b>23,7</b>	<b>96,2</b>	<b>714,7</b>
<b>2й Ужин</b>					
1. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,4	2,0	5,4	6,4
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	25	0,8	1,5	10,5	59
<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>18,5</b>	<b>169,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>107</b>	<b>109</b>	<b>515</b>	<b>3461</b>



**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
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с сыром	30/30	7,4	8,1	10,5	145
2. Вермишель в молоке	300	9,2	10,6	29,5	250
3. Кофейный напиток	200	3,4	3,2	16,7	109
4. Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	40	1,3	3,4	36,0	179,8
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>22,7</b>	<b>25,5</b>	<b>111,5</b>	<b>764,7</b>
<b>Полдник</b>					
1. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	60	1,6	2,2	18,0	98
3. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>52,0</b>	<b>236,9</b>
<b>Обед</b>					
1. Икра кабачковая промышленного производства	150	1,7	5,1	6,2	77,5
2. Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной	300/10/15	6,8	11,2	23,5	222
3. Бефстроганов	120	21,0	16,8	6,5	261,2
4. Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	230	8,4	8,2	42,5	277
5. Компот из сухофруктов	200	0,9	0,0	30,2	124,4
6. Хлеб ржано-пшеничный	100	4,7	1,0	43,7	202,6
7. Хлеб пшеничный	120	6,0	1,7	48,6	233,5
<b>Итого:</b>	<b>1025</b>	<b>49,5</b>	<b>44,0</b>	<b>201,2</b>	<b>1398,6</b>
<b>Полдник</b>					
1. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	80	4,1	12,0	52,0	332
2. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства	200	5,6	5,0	18,8	142
3. Фрукты в ассортименте (апельсин)	280	1,1	0,0	40,3	166
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>12,9</b>	<b>17,2</b>	<b>107,1</b>	<b>634,2</b>
<b>Ужин</b>					
1. Салат из капусты белокачанной	150	2,9	10,1	11,4	148,1
2. Рыба, тушеная в томате с овощами	150/100	25,8	12,5	10,4	257
3. Пюре картофельное	250	5,8	9,1	37,1	253,5
4. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
5. Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>35,5</b>	<b>31,9</b>	<b>100,6</b>	<b>831,3</b>
<b>2й Ужин</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>6,5</b>	<b>7,9</b>	<b>26,0</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>130</b>	<b>129</b>	<b>598</b>	<b>4067</b>