



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	30/25	6,8	7,4	10,5	136
2. Суфле творожное с соусом шоколадным	200	19,9	17,5	30,0	357
3. Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1
4. Фрукты в ассортименте (киви)	200	0,8	0,0	28,8	118
Итого:	655	30,3	27,4	84,4	705,4
Полдник					
1. Сок в ассортименте	200	0,2	0,0	15,0	61
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	0,9	8,5	45
Итого:	250	2,0	1,2	45,5	196,1
Обед					
1. Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	130	2,9	6,2	14,5	125
2. Уха рыбацкая	250/80	14,2	10,2	15,1	209,0
3. Тефтели из говядины с рисом "Ёжики", запеченные	120	20,2	18,0	15,2	304
4. Капуста тушёная	230	4,7	7,2	19,0	159,6
5. Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4
6. Хлеб пшеничный	80	4,0	1,1	32,4	155,7
7. Хлеб ржано-пшеничный	80	2,8	0,4	37,6	165,2
Итого:	1010	49,0	43,1	148,9	1179,9
Полдник					
1. Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли)	30	4,3	16,5	25,7	268,5
2. Фрукт (банан)	200	1,9	0,5	29,7	131
3. Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,2	0,0	25,5	103
Итого:	430	6,4	17,0	80,9	502,2
Ужин					
1. Салат из свеклы отварной с маслом	130	1,6	6,0	8,9	96
2. Рагу из мяса	250	8,1	18,2	20,9	250
3. Булочное изделие промышленного производства	60	5,1	10,1	36,0	255
4. Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	29,4	121
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	660	16	34,6	292,7	762,9
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 за день:		112	131	679	3551



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	30/30	7,4	8,1	10,5	145
2. Суфле творожное с соусом шоколадным	250	23,5	22,0	39,0	448
3. Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1
4. Фрукты в ассортименте (киви)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
Итого:	710	35,5	32,9	101,5	843,9
Полдник					
1. Сок в ассортименте	200	0,2	0,0	15,0	61
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	14,0	76
Итого:	250	2,0	1,2	45,5	196,1
Обед					
1. Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	150	4,2	7,0	16,3	145
2. Уха рыбацкая	300/100	17,7	11,3	23,2	265,3
3. Тефтели из говядины с рисом "Ёжики", запеченные	120	20,2	18,0	15,2	304
4. Капуста тушёная	250	5,1	7,8	20,7	173,5
5. Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4
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:	1120	57,1	46,5	174,7	1346,0
Полдник					
1. Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли)	40	5,5	18,1	44,1	361,3
2. Фрукт (банан)	200	1,9	0,5	29,7	131
3. Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,2	0,0	25,5	103
Итого:	440	7,6	18,6	99,3	595,0
Ужин					
1. Салат из свеклы отварной с маслом	150	2,0	10,0	12,2	147
2. Рагу из мяса	300	17,2	10,9	22,5	257
3. Булочное изделие промышленного производства	60	5,1	10,1	36,0	255
4. Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	29,4	121
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	670	21	21	73	566
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 за день:		131	130	531	3813