



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 из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/10	6,7	10,8	26,0	228
3. Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	12,2	49,2
4. Фрукты в ассортименте (апельсин)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
6. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	675	16,8	23,0	96,4	658,9
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4
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. Сельдь с гарниром	100	12,9	10,9	2,1	158,1
2. Суп из овощей с фасолью с мясом	250/10	3,7	9,9	15,3	165
3. Гуляш из говядины	100	14,1	15,7	4,2	214,5
4. Рис припущенный с кукурузой	180	4,0	7,2	41,5	246,8
5. Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,2	0,0	25,5	103
6. Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8
7. Хлеб ржано-пшеничный	70	2,5	0,4	32,9	141,9
Итого:	890	40,4	44,9	145,8	1145,9
Полдник					
1. Булочное изделие промышленного производства в ассортименте	80	4,5	9,8	51,0	310
	80	6,0	10,4	48,3	311
2. Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,3	50
3. Фрукт (банан)	200	1,9	0,5	29,7	131
Итого:	480	6,6	10,3	93,0	491,1
Ужин					
1. Салат из капусты белокочанной	130	2,4	6,0	11,1	108,0
2. Шницель рыбный натуральный	120	11,2	6,2	8,2	133
3. Картофель, запеченный (из отварного)	230	4,4	9,2	42,0	268
4. Сок в ассортименте	200	0,2	0,0	11,0	45
5. Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4
6. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	680	20,1	21,9	92,4	646,3
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	170
Итого за день:		92	110	492	3314



Директор ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»

УТВЕРЖДАЮ

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 из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	250/10	9,2	11,9	32,5	274
3. Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	12,2	49,2
4. Фрукты в ассортименте (апельсин)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4
6. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
Итого:	730	20,4	27,9	111,7	777,7
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4
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:	260	2,4	2,0	51,1	227,5
Обед					
1. Сельдь с гарниром	150	15,8	12,9	4,2	196,1
2. Суп из овощей с фасолью с мясом	300/10	4,4	11,1	18,4	191
3. Гуляш из говядины	100	14,1	15,7	4,2	214,5
4. Рис припущенный с кукурузой	230	4,9	7,4	55,0	306,2
5. Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,2	0,0	25,5	103
6. Хлеб пшеничный	80	4,0	1,1	32,4	155,7
7. Хлеб ржано-пшеничный	100	4,7	1,0	43,7	202,6
Итого:	990	48,1	49,2	183,4	1369,0
Полдник					
1. Булочное изделие промышленного производства в ассортименте	100	6,5	12,4	60,3	379
	100	6,5	12,4	60,3	379
2. Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,3	50
3. Фрукт (банан)	200	1,9	0,5	29,7	131
Итого:	500	8,6	12,9	105,3	571,7
Ужин					
1. Салат из капусты белокочанной	150	2,9	10,1	11,4	148,1
2. Шницель рыбный натуральный	150	15,4	6,9	10,3	165
3. Картофель, запеченный (из отварного)	250	4,6	9,2	44,9	281
4. Сок в ассортименте	200	0,2	0,0	11,0	45
5. Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8
6. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	750	26,3	27,0	110,9	791,0
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	1,5	18,0	90
Итого:	240	6,5	7,9	26,0	201,1
Итого за день:		112	127	588	3938