



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»  
 — Ношин И.А.

**МЕНЮ**  
 для воспитанников «Североморского кадетского корпуса» 5-8 класс

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157,1
2. Каша гречневая молочная жидкая с маслом	200/10	6,7	9,3	30,2	231
3. Кофейный напиток	200	3,4	3,2	16,7	109
4. Фрукты в ассортименте (груши)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>14,5</b>	<b>22,6</b>	<b>104,3</b>	<b>676,8</b>
<b>Полдник</b>					
1. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	3,5	3,0	5,5	63
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
3. Мучное изделие промышленного производства	30	0,7	1,2	8,9	49
<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>36,4</b>	<b>202,2</b>
<b>Обед</b>					
1. Овощи свежие (огурцы)	130	0,9	0,1	2,5	14,5
2. Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясом	250/10/10	3,7	9,5	15,2	161
3. Бедро или грудка куриные запеченные "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	100	5,0	1,4	40,5	194,6
7. Хлеб ржано-пшеничный	100	3,5	0,5	47,0	206,5
<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>37,8</b>	<b>45,6</b>	<b>166,4</b>	<b>1227,2</b>
<b>Полдник</b>					
1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,3	24,2	32,0	451
2. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства	200	5,6	5,0	18,8	142
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>31,9</b>	<b>29,2</b>	<b>50,8</b>	<b>593,0</b>
<b>Ужин</b>					
1. Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	7,1	0,5	18,6	107
2. Мясо духовое	100	12,4	16,7	5,9	224
3. Макароны изделия отварные	180	6,5	5,9	45,6	261,5
4. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>26,9</b>	<b>23,2</b>	<b>91,5</b>	<b>681,6</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	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:</b>		<b>122</b>	<b>133</b>	<b>468</b>	<b>3551</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 маслом	30/20	2,8	14,7	14,5	201,5
2. Каша гречневая молочная жидкая с маслом	250/10	8,4	11,5	44,0	313
3. Кофейный напиток	200	3,4	3,2	16,7	109
4. Фрукты в ассортименте (груши)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>16,5</b>	<b>29,6</b>	<b>118,1</b>	<b>803,0</b>
<b>Полдник</b>					
1. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	3,5	3,0	5,5	63
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
3. Мучное изделие промышленного производства	50	0,9	1,7	16,5	85
<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>44,0</b>	<b>237,9</b>
<b>Обед</b>					
1. Овощи свежие (огурцы)	150	1,1	0,2	2,9	17
2. Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	300/15/10	4,5	12,2	19,2	205
3. Бедро или грудка куриные запеченные "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
<b>Итого:</b>	<b>1045</b>	<b>45,9</b>	<b>52,1</b>	<b>170,2</b>	<b>1332</b>
<b>Полдник</b>					
1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	280	31,3	27,4	38,5	525
2. Молочный коктейль в индивидуальных упаковках промышленного производства	200	5,6	5,0	18,8	142
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>36,7</b>	<b>32,4</b>	<b>57,3</b>	<b>667,0</b>
<b>Ужин</b>					
1. Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	7,1	0,5	18,6	107
2. Мясо духовое	120	14,1	17,2	7,1	240
3. Макароны изделия отварные	250	7,9	7,1	69,0	371,5
4. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>30,0</b>	<b>24,9</b>	<b>116,1</b>	<b>807,7</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>201,1</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>141</b>	<b>152</b>	<b>532</b>	<b>4049</b>