



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. Омлет натуральный с маслом с подгарнировкой	235/10	18,2	20,3	3,9	271
3. Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0
4. Фрукты в ассортименте (киви)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	41,3
Итого:	700	29,9	32,0	69,0	683,6
Полдник					
1. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,4	6,4	8,0	111
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
3. Мучное изделие промышленного производства	20	0,8	1,5	8,5	51
Итого:	250	2,0	1,8	45,5	201,5
Обед					
1. Нарезка из свежих помидоров с зеленым горошком	130	1,3	6,0	7,8	90
2. Суп картофельный с рыбой	250/80	12,9	10,2	18,1	215,8
3. Котлеты из мяса	100	17,8	17,5	14,3	286
4. Капуста тушёная	230	4,7	7,2	19,0	159,6
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	80	2,8	0,4	37,6	165,2
Итого:	970	45,4	42,7	154,4	1183,7
Полдник					
1. Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли)	30	1,9	12,3	41,9	285,9
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	4,0	12,8	97,1	519,6
Ужин					
1. Овощи свежие (огурцы)	130	0,9	0,1	2,5	14,5
2. Плов из мяса	280	20,8	20,6	46,5	454,6
3. Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	29,4	121,4
4. Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,2	14,1	60,8
Итого:	610	23,3	21,1	92,5	651,3
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:		112	118	485	3445



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. Омлет натуральный с поджариванием с маслом	250/10	21,9	28,4	4,9	363
3. Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0
4. Фрукты в ассортименте (киви)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	41,3
6. Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
Итого:	720	35,2	41,1	78,1	822,1
Полдник					
1. Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,4	6,4	8,0	111
2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
3. Мучное изделие промышленного производства	30	1,2	1,7	14,0	76
Итого:	260	2,4	2,0	51,0	226,9
Обед					
1. Нарезка из свежих помидоров с зеленым горошком	150	1,5	10,1	10,5	138,9
2. Суп картофельный с рыбой	300/100	15,8	11,8	23,5	263,4
3. Котлеты из мяса	120	21,4	21,0	17,2	343
4. Капуста тушёная	250	5,1	7,8	20,7	173,5
5. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
8. Хлеб пшеничный	100	5,0	1,4	40,5	194,6
9. Хлеб ржано-пшеничный	110	5,2	1,1	48,1	222,9
Итого:	1120	55,5	53,1	177,5	1410,1
Полдник					
1. Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли)	40	2,3	16,2	53,0	367,0
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	4,4	16,7	108,2	600,7
Ужин					
1. Овощи свежие (огурцы)	150	1,1	0,2	2,9	17
2. Плов из мяса	350	25,8	25,2	59,2	566,8
3. Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	29,4	121
4. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	0,2	8,7	40,5
5. Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8
Итого:	700	30	26	102	763
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	2,8	12,8	86
Итого:	230	8	8	32	228
ИТОГО:		135	147	548	4051