



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 джемом	20/20/15	1,6	11,4	20,4	190,6
2. Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	210	19,1	15,6	30,0	336,8
3. Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	16,8	70,9
4. Фрукты в ассортименте (мандарины)	200	0,8	0,0	28,8	118
Итого:	665	22,2	27,1	96,0	716,7
Полдник					
1. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	40	1,1	1,5	10,0	58
3. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
Итого:	270	2,3	1,8	44,0	196,7
Обед					
1. Салат из моркови	130	1,5	6,0	11,9	107,6
2. Рассольник домашний с мясом, со сметаной	250/10/10	5,0	9,7	13,7	162
3. Печень, тушенная в соусе	100	11,8	10,3	6,8	167,1
4. Макароны изделия отварные	180	6,5	5,9	45,6	261,5
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	100	3,5	0,5	47,0	206,5
Итого:	920	34,2	33,8	188,8	1196,2
Полдник					
1. Булочное изделие промышленного производства в ассортименте	80	3,5	6,8	50,0	275
2. Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,3	21,8	135,7
3. Йогурт в ассортименте	100	2,9	7,5	11,5	125
Итого:	380	11,1	17,6	83,3	536,0
Ужин					
1. Икра кабачковая промышленного производства	150	1,7	5,1	6,2	77,5
2. Рыба запечённая с маслом	120/5	22,3	13,5	6,2	236
3. Рис припущенный с овощами "Мозаика"	180	4,3	3,6	36,9	197,2
4. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,7	0,1	9,4	40,5
Итого:	655	29,5	22,3	92,7	688,8
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	169,9
ИТОГО:		106	111	523	3504



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. Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	250	20,5	17,7	39,1	397,7
2. Бутерброд с джемом	20/20/15	1,6	11,4	20,4	190,6
3. Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9
4. Фрукты в ассортименте (мандарины)	200	0,8	0,0	28,8	118
5. Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	0,2	8,7	40,5
Итого:	705	24,5	29,4	116,8	830,1
Полдник					
1. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте	30	1,0	0,3	22,0	90
2. Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	60	1,6	1,8	18	95
3. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	12,0	48,8
Итого:	290	2,8	2,1	52,0	233,3
Обед					
1. Салат из моркови	150	1,7	10,0	13,7	151,6
2. Рассольник домашний с мясом, со сметаной	300/10/15	6,4	10,2	16,8	185
3. Печень, тушеная в соусе	120	14,1	12,4	7,1	196,4
4. Макароны изделия отварные	250	7,9	7,1	69,0	371,5
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	100	5,0	1,4	40,5	194,6
Итого:	1095	40,7	42,1	221,0	1425,7
Полдник					
1. Булочное изделие промышленного производства в ассортименте	100	4,7	9,8	65,0	367
2. Йогурт в ассортименте	100	2,9	7,5	11,5	125
3. Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,3	21,8	135,7
Итого:	400	11,5	20,6	96,3	616,6
Ужин					
1. Икра кабачковая промышленного производства	150	1,7	5,1	6,2	77,5
2. Рыба запечённая с маслом	150/5	25,4	15,5	7,8	272
3. Рис припущенный с овощами "Мозаика"	200	5,1	3,8	42,1	223,0
4. Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
5. Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	14,1	60,8
6. Хлеб пшеничный	30	1,5	0,4	12,2	58,4
Итого:	675	35,2	25,0	116,3	829,8
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:		121	127	628	4137