



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      |
|--|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>   |              |             |             |              |               |
| 1. Бутерброд с джемом  | 30/10/20     | 7,5         | 11,8        | 11,9         | 183,8         |
| 2. Каша пшенная жидкая с маслом  | 200/10       | 5,0         | 8,7         | 33,0         | 230,3         |
| 3. Кофейный напиток на сгущенном молоке  | 200          | 1,9         | 2,3         | 16,2         | 93            |
| 4. Фрукты в ассортименте (киви)  | 200          | 0,8         | 0,0         | 28,8         | 118           |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный  | 20           | 0,7         | 0,1         | 9,4          | 40,5          |
| <b>Итого:</b>  | <b>670</b>   | <b>15,9</b> | <b>22,9</b> | <b>99,3</b>  | <b>666,1</b>  |
| <b>Полдник</b>   |              |             |             |              |               |
| 1. Йогурт в ассортименте   | 125          | 4,1         | 1,5         | 5,9          | 54            |
| 2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте                                     | 30           | 1,0         | 0,3         | 22,0         | 90            |
| 3. Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте в ассортименте (пряники, печенье, вафли) | 40           | 0,5         | 1,0         | 11,5         | 57            |
| <b>Итого:</b>  | <b>195</b>   | <b>5,6</b>  | <b>2,8</b>  | <b>39,4</b>  | <b>200,5</b>  |
| <b>Обед</b>  |              |             |             |              |               |
| 1. Салат из свежих помидоров   | 130          | 1,3         | 6,0         | 4,6          | 77,6          |
| 2. Солянка домашняя со сметаной  | 250/10/10/10 | 5,8         | 9,4         | 12,1         | 156           |
| 3. Шницель из мяса   | 100          | 17,8        | 17,5        | 14,3         | 286           |
| 4. Каша гречневая вязкая, с морковью   | 180          | 3,7         | 8,2         | 23,0         | 181           |
| 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         |
| <b>Итого:</b>  | <b>890</b>   | <b>38,0</b> | <b>43,0</b> | <b>166,8</b> | <b>1206,2</b> |
| <b>Полдник</b>   |              |             |             |              |               |
| 1. Запеканка из творога с молоком сгущенным  | 200          | 26,3        | 24,2        | 32,0         | 451           |
| 2. Чай с сахаром   | 200          | 0,2         | 0,0         | 12,0         | 48,8          |
| <b>Итого:</b>  | <b>400</b>   | <b>26,5</b> | <b>24,2</b> | <b>44,0</b>  | <b>499,8</b>  |
| <b>Ужин</b>  |              |             |             |              |               |
| 1. Салат из свеклы отварной с чесноком   | 130          | 1,8         | 6,0         | 8,8          | 96            |
| 2. Тефтели рыбные с маслом   | 120/5        | 16,0        | 7,9         | 8,5          | 169,1         |
| 3. Пюре картофельное   | 230          | 5,0         | 8,0         | 34,1         | 228,4         |
| 4. Сок в ассортименте  | 200          | 0,5         | 0,0         | 34,0         | 138           |
| 5. Фрукты в ассортименте (груши)   | 200          | 0,8         | 0,0         | 28,8         | 118           |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 20           | 0,7         | 0,1         | 9,4          | 40,5          |
| <b>Итого:</b>  | <b>885</b>   | <b>24,5</b> | <b>22,0</b> | <b>100,6</b> | <b>697,6</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>117</b>  | <b>123</b>  | <b>469</b>   | <b>3440</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 джемом  | 30/15/20     | 7,7         | 15,4        | 11,9         | 217,0         |
| 2. Каша пшеничная жидкая с маслом  | 250/10       | 7,5         | 11,4        | 42,9         | 304,2         |
| 3. Кофейный напиток на сгущенном молоке  | 200          | 1,9         | 2,3         | 16,2         | 93            |
| 4. Фрукты в ассортименте (киви)  | 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>725</b>   | <b>19,0</b> | <b>29,3</b> | <b>113,9</b> | <b>793,5</b>  |
| <b>Полдник</b>   |              |             |             |              |               |
| 1. Йогурт в ассортименте   | 125          | 4,1         | 1,5         | 5,9          | 54            |
| 2. Фруктово-ореховый батончик в индивидуальной упаковке в ассортименте                                     | 30           | 1,0         | 0,3         | 22,0         | 90            |
| 3. Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте в ассортименте (пряники, печенье, вафли) | 50           | 0,9         | 1,4         | 16,5         | 82            |
| <b>Итого:</b>  | <b>205</b>   | <b>6,0</b>  | <b>3,2</b>  | <b>44,4</b>  | <b>225,7</b>  |
| <b>Обед</b>  |              |             |             |              |               |
| 1. Салат из свежих помидоров   | 150          | 1,5         | 10,1        | 5,2          | 117,7         |
| 2. Солянка домашняя со сметаной  | 300/15/15/15 | 7,0         | 11,3        | 17,0         | 197           |
| 3. Шницель из мяса   | 120          | 21,4        | 21,0        | 17,2         | 343           |
| 4. Каша гречневая вязкая, с морковью   | 230          | 5,7         | 10,5        | 37,0         | 265           |
| 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         |
| <b>Итого</b>   | <b>1045</b>  | <b>46,7</b> | <b>55,3</b> | <b>191,7</b> | <b>1450,8</b> |
| <b>Полдник</b>   |              |             |             |              |               |
| 1. Запеканка из творога с молоком сгущенным  | 250          | 31,2        | 28,1        | 38,7         | 533           |
| 2. Чай с сахаром   | 200          | 0,2         | 0,0         | 12,0         | 48,8          |
| <b>Итого:</b>  | <b>450</b>   | <b>31,4</b> | <b>28,1</b> | <b>50,7</b>  | <b>581,3</b>  |
| <b>Ужин</b>  |              |             |             |              |               |
| 1. Салат из свеклы отварной с чесноком   | 150          | 2,1         | 10,0        | 10,2         | 139           |
| 2. Тефтели рыбные с маслом   | 150/5        | 18,1        | 8,2         | 10,6         | 188,7         |
| 3. Пюре картофельное   | 250          | 5,8         | 9,1         | 37,1         | 253,5         |
| 4. Фрукты в ассортименте (груши)   | 200          | 0,8         | 0,0         | 28,8         | 118           |
| 5. Сок в ассортименте  | 200          | 0,2         | 0,0         | 11,0         | 45            |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный  | 20           | 0,7         | 0,1         | 9,4          | 40,5          |
| <b>Итого:</b>  | <b>955</b>   | <b>27,7</b> | <b>27,4</b> | <b>107,1</b> | <b>785,1</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>250</b>   | <b>6,3</b>  | <b>7,8</b>  | <b>24,5</b>  | <b>193</b>    |
| <b>ИТОГО:</b>  |              | <b>137</b>  | <b>151</b>  | <b>534</b>   | <b>4038</b>   |