

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
300	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , крупа овсяная "геркулес" , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-454, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-57, А-78, РР-1, С-1, Na-536, К-467, Са-227, Mg-102, P-378, Fe-3
120	Сырники из творога <i>творог 9 % , сахар белый , мука пшеничная в/с , яйцо диетическое. , масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-349, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-13
30	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый , клубника замороженная</i>	Калорийность-75, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Кофейный напиток из цикория на молоке <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , напиток кофейный из цикория растворимый цикорий</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 248, Белки-41, Жиры-63, Углеводы-127, А-78, РР-1, С-1, Na-536, К-467, Са-227, Mg-102, P-378, Fe-
<u>Обед</u>		
350	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне <i>капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло растительное , томат-паста , масло сливочное, соль иодированная , укроп свеж.</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, РР-1, С-26, Na-828, К-537, Са-61, Mg-31, P-67, Fe-1
35	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-62, Белки-11, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-5, Mg-7, P-37, Fe-1
80	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-274, Белки-21, Жиры-21
150	Азу из мяса отварного <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , огурцы соленые консервированные , лук репчатый , мука пшеничная в/с , соль иодированная , масло растительное , томат-паста , чеснок свежий</i>	Калорийность-338, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-7
250	Картофель запеченный <i>картофель , масло растительное</i>	Калорийность-410, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-39, РР-4, С-43, Na-884, К-1 363, Са-31, Mg-56, P-153, Fe-2
100	Сельдь с луком и растительным маслом <i>сельдь-филе с/с , лук репчатый , масло растительное</i>	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-1, А-5, РР-2, С-3, Na-48, К-259, Са-70, Mg-22, P-151, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Компот из смеси ягод свежемороженых (клюква) <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		
		Калорийность-1 503, Белки-77, Жиры-91, Углеводы-89, А-5, РР-8, С-93, Na-1 760, К-2 159, Са-175, Mg-122, P-415,

Полдник

100 **Пирожок печеный с капустой и яйцом** Калорийность-249, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29, PP-1, C-1, Ca-26, Mg-14, P-50, Fe-1

яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , капуста белокочанная , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , соль иодированная , дрожжи хлебопекарные сушен.

200 **Сок фруктовый 0,2** Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, C-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2

200 **Мандарины** Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, A-20, PP-1, C-76, Na-24, K-310, Ca-70, Mg-22, P-34

Итого за Полдник Калорийность-419, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-67, A-20, PP-2, C-79, Na-24, K-310, Ca-138, Mg-58, P-116, Fe-3

Ужин

350 **Макаронник с мясом** Калорийность-675, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-71, A-48, PP-8, C-1, Na-276, K-6 368, Ca-45, Mg-67, P-414, Fe-5

яйцо диетическое. , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , макаронные изделия гр.а гост , лук репчатый , томат-паста , сухари панировочные , соль иодированная , масло сливочное, масло растительное

50 **Бутерброд с колбасой полукопченной** Калорийность-155, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15, PP-1, Na-474, K-88, Ca-11, Mg-9, P-60, Fe-1

хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченная

150 **Салат с ветчиной и болгарским перцем.** Калорийность-111, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10

яйцо диетическое. , помидоры свеж. , ветчина вареная дп , салат капуста китайская , масло растительное , перец сладкий свеж. , маслины без косточек , соль иодированная

20 **Хлеб пшеничный 1 сорта** Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10

200 **Чай черный без сахара** Калорийность-43, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-1 031, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-118, A-48, PP-9, C-1, Na-750, K-6 456, Ca-56, Mg-76, P-474, Fe-

Ужин 2

200 **Молоко** Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, C-1, Ca-120, Mg-14, P-90

60 **Шоколад 60 гр** Калорийность-110, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, A-4, PP-1, Na-27, K-92, Ca-70, Mg-14, P-62

Итого за Ужин 2 Калорийность-230, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-20, A-4, PP-1, C-1, Na-27, K-92, Ca-190, Mg-28, P-152

Итого за день Калорийность-4 431, Белки-182, Жиры-222, Углеводы-421, A-155, PP-21, C-175, Na-3 097, K-9 484, Ca-786, Mg-386. P-1 535. Fe-17

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
350	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа овсяная "геркулес" , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-530, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-67, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, P-441, Fe-3
150	Сырники из творога <i>творог 9 % , сахар белый , мука пшеничная в/с , яйцо диетическое. , масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-436, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-17
30	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый , клубника замороженная</i>	Калорийность-75, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Кофейный напиток из цикория на молоке <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , напиток кофейный из цикория растворимый цикорий</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
Итого за Завтрак		
Калорийность-1 411, Белки-48, Жиры-72, Углеводы-141, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, P-441, Fe-		
<u>Обед</u>		
400	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне <i>капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло растительное , томат-паста , масло сливочное, соль иодированная , укроп свеж.</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-7, РР-1, С-30, Na-947, К-613, Са-69, Mg-36, P-76, Fe-1
40	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-71, Белки-13, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-6, Mg-8, P-43, Fe-1
90	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
200	Азу из мяса отварного <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , огурцы соленые консервированные , лук репчатый , мука пшеничная в/с , соль иодированная , масло растительное , томат-паста , чеснок свежий</i>	Калорийность-451, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-9
300	Картофель запеченный <i>картофель , масло растительное</i>	Калорийность-492, Белки-7, Жиры-27, Углеводы-47, РР-4, С-52, Na-1 061, К-1 636, Са-38, Mg-67, P-184, Fe-2
150	Сельдь с луком и растительным маслом <i>сельдь-филе с/с , лук репчатый , масло растительное</i>	Калорийность-246, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, А-8, РР-3, С-4, Na-72, К-388, Са-105, Mg-33, P-226, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Компот из смеси ягод свежемороженных (клюква) <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		
Калорийность-1 837, Белки-96, Жиры-113, Углеводы-101, А-8, РР-9, С-107, Na-2 080, К-2 637, Са-226, Mg-150, P-		

Полдник

100	Пирожок печеный с капустой и яйцом	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29, PP-1, C-1, Ca-26, Mg-14, P-50, Fe-1
	<small>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , капуста белокочанная , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , соль иодированная , дрожжи хлебопекарные сушен.</small>	
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, C-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	Мандарины	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, A-20, PP-1, C-76, Na-24, K-310, Ca-70, Mg-22, P-34

Итого за Полдник Калорийность-419, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-67, A-20, PP-2, C-79, Na-24, K-310, Ca-138, Mg-58, P-116, Fe-3

Ужин

400	Макаронник с мясом	Калорийность-771, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-82, A-55, PP-10, C-1, Na-315, K-7 277, Ca-52, Mg-77, P-473, Fe-6
	<small>яйцо диетическое. , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , макаронные изделия гр.а гост , лук репчатый , томат-паста , сухари панировочные , соль иодированная , масло сливочное, масло растительное</small>	
100	Бутерброд с колбасой полукопченной	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, PP-2, Na-948, K-177, Ca-22, Mg-18, P-120, Fe-2
	<small>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченная</small>	
150	Салат с ветчиной и болгарским перцем.	Калорийность-111, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10
	<small>яйцо диетическое. , помидоры свеж. , ветчина вареная дп , салат капуста китайская , масло растительное , перец сладкий свеж. , маслины без косточек , соль иодированная</small>	
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-1 282, Белки-57, Жиры-58, Углеводы-144, A-55, PP-12, C-1, Na-1 263, K-7 454, Ca-74, Mg-95, P-593,

Ужин 2

200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, C-1, Ca-120, Mg-14, P-90
120	Шоколад 60 гр	Калорийность-220, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-21, A-9, PP-1, Na-54, K-185, Ca-141, Mg-27, P-124, Fe-1

Итого за Ужин 2 Калорийность-340, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-30, A-9, PP-1, C-1, Na-54, K-185, Ca-261, Mg-41, P-214, Fe-1

Итого за день Калорийность-5 289, Белки-220, Жиры-273, Углеводы-483, A-183, PP-25, C-190, Na-4 047, K-11 131, Ca-963, Mg-463. P-1 900. Fe-20

Зав. _____ Калашникова
производством _____ Е.А.
Намчевадзе Н.В. _____
Диетсестра _____

МЕНЮ (Фигурное катание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , крупа овсяная "геркулес" , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-303, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-38, А-52, РР-1, С-1, Na-358, К-311, Са-151, Mg-68, P-252, Fe-2
100	Сырники из творога <i>творог 9 % , сахар белый , мука пшеничная в/с , яйцо диетическое. , масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-11
20	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый , клубника замороженная</i>	Калорийность-50, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Кофейный напиток из цикория на молоке <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , напиток кофейный из цикория растворимый цикорий</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
Итого за Завтрак		
		Калорийность-967, Белки-31, Жиры-53, Углеводы-91, А-52, РР-1, С-1, Na-358, К-311, Са-151, Mg-68, P-252, Fe-2
<u>Обед</u>		
250	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне <i>капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло растительное , томат-паста , масло сливочное, соль иодированная , укроп свеж.</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4, РР-1, С-18, Na-592, К-383, Са-43, Mg-22, P-48, Fe-1
25	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-44, Белки-8, Жиры-1, С-3, Са-4, Mg-5, P-27
20	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5
150	Азу из мяса отварного <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , огурцы соленые консервированные , лук репчатый , мука пшеничная в/с , соль иодированная , масло растительное , томат-паста , чеснок свежий</i>	Калорийность-338, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-7
200	Картофель запеченный <i>картофель , масло растительное</i>	Калорийность-328, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-31, РР-3, С-35, Na-708, К-1 091, Са-25, Mg-45, P-123, Fe-2
100	Сельдь с луком и растительным маслом <i>сельдь-филе с/с , лук репчатый , масло растительное</i>	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-1, А-5, РР-2, С-3, Na-48, К-259, Са-70, Mg-22, P-151, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Компот из смеси ягод свежемороженых (клюква) <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		
		Калорийность-1 170, Белки-57, Жиры-67, Углеводы-79, А-5, РР-6, С-76, Na-1 348, К-1 733, Са-150, Mg-100, P-356,

Полдник

100	Пирожок печеный с капустой и яйцом	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29, PP-1, C-1, Ca-26, Mg-14, P-50, Fe-1
	<i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , капуста белокочанная , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , соль иодированная , дрожжи хлебопекарные сушен.</i>	
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, C-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	Мандарины	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, A-20, PP-1, C-76, Na-24, K-310, Ca-70, Mg-22, P-34

Итого за Полдник Калорийность-419, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-67, A-20, PP-2, C-79, Na-24, K-310, Ca-138, Mg-58, P-116, Fe-3

Ужин

300	Макаронник с мясом	Калорийность-579, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-61, A-41, PP-7, C-1, Na-236, K-5 458, Ca-39, Mg-58, P-355, Fe-4
	<i>яйцо диетическое. , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , макаронные изделия гр.а гост , лук репчатый , томат-паста , сухари панировочные , соль иодированная , масло сливочное, масло растительное</i>	
150	Салат с ветчиной и болгарским перцем.	Калорийность-111, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10
	<i>яйцо диетическое. , помидоры свеж. , ветчина вареная дп , салат капуста китайская , масло растительное , перец сладкий свеж., маслины без косточек , соль иодированная</i>	
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-780, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-93, A-41, PP-7, C-1, Na-236, K-5 458, Ca-39, Mg-58, P-355, Fe-4

Ужин 2

200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, C-1, Ca-120, Mg-14, P-90
60	Шоколад 60 гр	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, A-4, PP-1, Na-27, K-92, Ca-70, Mg-14, P-62

Итого за Ужин 2 Калорийность-230, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-20, A-4, PP-1, C-1, Na-27, K-92, Ca-190, Mg-28, P-152

Итого за день Калорийность-3 566, Белки-142, Жиры-175, Углеводы-350, A-122, PP-17, C-158, Na-1 993, K-7 904, Ca-668, Mg-312, P-1 231, Fe-13

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.