

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

300 **Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)** 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

молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа овсяная "геркулес", масло сливочное, сахар белый, соль иодированная

120 **Сырники из творога** Калорийность-349, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-13
творог 9%, яйцо диетическое, сахар белый, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное

30 **Соус ягодный (клубника)** Калорийность-75, Углеводы-13
сахар белый, клубника замороженная

40 **Хлеб пшеничный 1 сорта** Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

200 **Кофейный напиток из цикория на молоке** Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток из цикория

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-

Обед

350 **Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне** Калорийность-95, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, РР-1, С-26, Na-828, К-537, Са-61, Mg-31, P-67, Fe-1
капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, масло сливочное, соль иодированная, укроп свеж.

35 **Мясо отварное (говядина)** Калорийность-62, Белки-11, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-5, Mg-7, P-37, Fe-1
говядина крп. кусок (тазобедренная часть), морковь, лук репчатый, соль иодированная

150 **Фрикадельки в соусе** Калорийность-266, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-16, А-26, РР-3, Na-136, К-294, Са-51, Mg-22, P-126, Fe-8
говядина, котлетное мясо, сметана 15%, молоко 1 л ультрапастеризованное, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный 1с, масло растительное, томат-паста, лук репчатый, соль иодированная, сахар белый

250 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность-438, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-62, А-63, РР-4, Na-890, К-418, Са-41, Mg-220, P-329, Fe-7
крупа гречневая, масло сливочное, соль иодированная

150 **Салат "Столичный".** Калорийность-488, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-5
яйцо диетическое, картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые консервированные, соус салатный, салат капуста китайская, соль иодированная

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)** Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
клюква, сахар белый

Итого за Обед Калорийность-1 509, Белки-66, Жиры-83, Углеводы-125, А-89, РР-9, С-47, Na-1 854, К-1 249, Са-166, Mg-286, P-

Полдник

100 **Пицца школьная, 1 вариант** Калорийность-253, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-28
яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, помидоры свеж., молоко 1 л ультрапастеризованное, колбаса полукопченая, сыр полутвердый 45%, масло растительное, масло сливочное, сахар белый, томат-паста, укроп свеж., дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная

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

200	Мандарины	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, РР-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34
Итого за Полдник		Калорийность-423, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-66, А-20, РР-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2
<u>Ужин</u>		
150	Птица запеченая <i>куры (цыплята бройлеры потрош.), масло растительное, соль иодированная, перец черный молотый</i>	Калорийность-414, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-6, РР-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
250	Макаронные изделия спагетти отварные <i>спагетти из твердых сортов пшеницы, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51
150	Винегрет овощной <i>свекла, картофель, огурцы соленые консервированные, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, лук зеленый, кислота лимонная, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10, РР-1, С-18, Na-717, К-443, Са-62, Mg-3, P-58, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-1 060, Белки-37, Жиры-44, Углеводы-99, РР-10, С-18, Na-717, К-443, Са-164, Mg-41, P-307, Fe-4
<u>Ужин 2</u>		
205	Молоко ультрапастеризованное 0,2 л	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, С-1, Са-123, Mg-14, P-92
60	Пастила	
Итого за Ужин 2		Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, С-1, Са-123, Mg-14, P-92
Итого за день		Калорийность-4 363, Белки-163, Жиры-208, Углеводы-427, А-187, РР-21, С-145, Na-3 131, К-2 469, Са-792, Mg-487, P-1 409, Fe-26

Зав.
производством

Диетсестра

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)	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
	<i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа овсяная "геркулес", масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	
130	Сырники из творога	Калорийность-378, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-14
	<i>творог 9%, яйцо диетическое, сахар белый, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</i>	
30	Соус ягодный (клубника)	Калорийность-75, Углеводы-13
	<i>сахар белый, клубника замороженная</i>	
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Кофейный напиток из цикория на молоке	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
	<i>молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток из цикория</i>	
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 353, Белки-44, Жиры-68, Углеводы-138, 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	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-7, РР-1, С-30, Na-947, К-613, Са-69, Mg-36, P-76, Fe-1
	<i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, масло сливочное, соль иодированная, укроп свеж.</i>	
40	Мясо отварное (говядина)	Калорийность-71, Белки-13, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-6, Mg-8, P-43, Fe-1
	<i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), морковь, лук репчатый, соль иодированная</i>	
200	Фрикадельки в соусе	Калорийность-354, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-21, А-35, РР-4, С-1, Na-182, К-392, Са-68, Mg-29, P-168, Fe-10
	<i>говядина, котлетное мясо, сметана 15%, молоко 1 л ультрапастеризованное, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный 1с, масло растительное, томат-паста, лук репчатый, соль иодированная, сахар белый</i>	
300	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-525, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-75, А-75, РР-5, Na-1 068, К-502, Са-49, Mg-263, P-394, Fe-9
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль иодированная</i>	
150	Салат "Столичный".	Калорийность-488, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-5
	<i>яйцо диетическое, картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые консервированные, соус салатный, салат капуста китайская, соль иодированная</i>	
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)	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
	<i>клюква, сахар белый</i>	
Итого за Обед		
		Калорийность-1 706, Белки-76, Жиры-93, Углеводы-144, А-110, РР-11, С-52, Na-2 197, К-1 507, Са-200, Mg-342, P-688, Fe-21
<u>Полдник</u>		
200	Пицца школьная, 1вариант	Калорийность-506, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-56
	<i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, помидоры свеж., молоко 1 л ультрапастеризованное, колбаса полукопченая, сыр полутвердый 45%, масло растительное, масло сливочное, сахар белый, томат-паста, укроп свеж., дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	Мандарины	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, PP-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34
Итого за Полдник		Калорийность-676, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-94, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2
<u>Ужин</u>		
200	Птица запеченая <i>куры (цыплята бройлеры потрош.) , масло растительное , соль иодированная , перец черный молотый</i>	Калорийность-552, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-8, PP-12, Са-136, Mg-51, P-332, Fe-4
300	Макаронные изделия спагетти отварные <i>спагетти из твердых сортов пшеницы, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-391, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-61
150	Винегрет овощной <i>свекла , картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , горошек зеленый консервированный , масло растительное , лук зеленый , кислота лимонная , сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10, PP-1, С-18, Na-717, К-443, Са-62, Mg-3, P-58, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-1 263, Белки-46, Жиры-52, Углеводы-111, PP-13, С-18, Na-717, К-443, Са-198, Mg-54, P-390, Fe-5
<u>Ужин 2</u>		
205	Молоко ультрапастеризованное 0,2 л	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, С-1, Са-123, Mg-14, P-92
80	Пастила	
Итого за Ужин 2		Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, С-1, Са-123, Mg-14, P-92
Итого за день		Калорийность-5 121, Белки-195, Жиры-242, Углеводы-497, А-221, PP-26, С-151, Na-3 564, К-2 805, Са-897, Mg-573, P-1 677, Fe-31

Зав.
производством

Диетсестра