

**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 **Азу из мяса отварного** Калорийность-338, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-7  
*говядина крп. кусок (тазобедренная часть), огурцы соленые консервированные, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль иодированная, масло растительное, томат-паста, чеснок свежий*

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-1 581, Белки-78, Жиры-91, Углеводы-116, А-63, РР-6, С-47, Na-1 718, К-955, Са-115, Mg-264, P-440,

**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	<b>Мандарины</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, РР-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Птица запеченая</b> <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	<b>Макаронные изделия спагетти отварные</b> <i>спагетти из твердых сортов пшеницы, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51
150	<b>Салат из сырых овощей</b> <i>огурцы свеж. , помидоры свеж. , капуста белокочанная , морковь , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, РР-1, С-20, Na-129, К-313, Са-38, Mg-28, P-53, Fe-1
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Чай черный без сахара</b>	Калорийность-43, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-988, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-95, РР-10, С-20, Na-129, К-313, Са-140, Mg-66, P-302, Fe-4
<b><u>Ужин 2</u></b>		
205	<b>Молоко ультрапастеризованное 0,2 л</b>	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, С-1, Са-123, Mg-14, P-92
60	<b>Шоколад</b>	Калорийность-330, Белки-4, Жиры-20, Углеводы-32, А-13, РР-2, Na-82, К-277, Са-211, Mg-41, P-185, Fe-1
<b>Итого за Ужин 2</b>		Калорийность-453, Белки-10, Жиры-27, Углеводы-42, А-13, РР-2, С-1, Na-82, К-277, Са-334, Mg-55, P-277, Fe-1
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 693, Белки-179, Жиры-230, Углеводы-446, А-174, РР-20, С-147, Na-2 489, К-2 322, Са-928, Mg-531, P-1 463, Fe-19

Зав.  
производством

Диетсестра

**МЕНЮ (Плавание)**

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

**Завтрак**

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, Р-441, Fe-3

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

130 **Сырники из творога** Калорийность-378, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-14  
*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-1 353, Белки-44, Жиры-68, Углеводы-138, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, Р-441, Fe-

**Обед**

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, Р-76, Fe-1  
*капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, масло сливочное, соль иодированная, укроп свеж.*

40 **Мясо отварное (говядина)** Калорийность-71, Белки-13, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-6, Mg-8, Р-43, Fe-1  
*говядина крп. кусок (тазобедренная часть), морковь, лук репчатый, соль иодированная*

200 **Азу из мяса отварного** Калорийность-451, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-9  
*говядина крп. кусок (тазобедренная часть), огурцы соленые консервированные, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль иодированная, масло растительное, томат-паста, чеснок свежий*

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, Р-394, Fe-9  
*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, Р-7  
*клюква, сахар белый*

**Итого за Обед** Калорийность-1 803, Белки-92, Жиры-103, Углеводы-132, А-75, РР-7, С-51, Na-2 015, К-1 115, Са-132, Mg-313, Р-520, Fe-11

**Полдник**

200 **Пицца школьная, 1 вариант** Калорийность-506, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-56  
*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 сухен., соль иодированная*

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

200	<b>Мандарины</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, РР-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-676, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-94, А-20, РР-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Птица запеченая</b> <i>куры (цыплята бройлеры потрош.) , масло растительное , соль иодированная , перец черный молотый</i>	Калорийность-552, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-8, РР-12, Са-136, Mg-51, P-332, Fe-4
300	<b>Макаронные изделия спагетти отварные</b> <i>спагетти из твердых сортов пшеницы, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-391, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-61
150	<b>Салат из сырых овощей</b> <i>огурцы свеж. , помидоры свеж. , капуста белокочанная , морковь , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, РР-1, С-20, Na-129, К-313, Са-38, Mg-28, P-53, Fe-1
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Чай черный без сахара</b>	Калорийность-43, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-1 191, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-107, РР-13, С-20, Na-129, К-313, Са-174, Mg-79, P-385, Fe-5
<b><u>Ужин 2</u></b>		
205	<b>Молоко ультрапастеризованное 0,2 л</b>	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, С-1, Са-123, Mg-14, P-92
80	<b>Шоколад</b>	Калорийность-440, Белки-6, Жиры-27, Углеводы-42, А-18, РР-2, С-1, Na-109, К-370, Са-282, Mg-54, P-247, Fe-1
<b>Итого за Ужин 2</b>		Калорийность-563, Белки-12, Жиры-34, Углеводы-52, А-18, РР-2, С-2, Na-109, К-370, Са-405, Mg-68, P-339, Fe-1
<b>Итого за день</b>		Калорийность-5 586, Белки-217, Жиры-273, Углеводы-523, А-204, РР-24, С-153, Na-2 903, К-2 653, Са-1 087, Mg-623, P-1 751, Fe-22

Зав.  
производством

Диетсестра