

**МЕНЮ (Баскетбол)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
300	<b>Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b>	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 <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа овсяная "геркулес", масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>
120	<b>Сырники из творога</b>	Калорийность-349, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-13 <i>творог 9%, яйцо диетическое, сахар белый, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</i>
30	<b>Соус ягодный (вишневый)</b>	Калорийность-79, Углеводы-20, С-1, Na-3, К-40, Са-6, Mg-4, P-5 <i>сахар белый, вишня быстрозамороженная</i>
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Кофейный напиток из цикория на молоке</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24 <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток из цикория</i>
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 252, Белки-41, Жиры-63, Углеводы-134, А-78, РР-1, С-2, Na-539, К-507, Са-233, Mg-106, P-383, Fe-
<b><u>Обед</u></b>		
350	<b>Суп из овощей на мясном бульоне</b>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-14, С-12, Са-29, Mg-29, Fe-1 <i>картофель, капуста цв. б/з, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый (заморозка), помидоры свеж., масло сливочное, соль иодированная</i>
35	<b>Мясо отварное (говядина)</b>	Калорийность-62, Белки-11, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-5, Mg-7, P-37, Fe-1 <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), морковь, лук репчатый, соль иодированная</i>
150	<b>Филе грудки цыпленка бройлера запеченое с луком и сыром</b>	Калорийность-161, Белки-2, Жиры-16, Углеводы-3 <i>куриные грудки филе, лук репчатый, помидоры свеж., сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль иодированная</i>
250	<b>Макаронные изделия спагетти отварные</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51 <i>спагетти из твердых сортов пшеницы, масло сливочное, соль иодированная</i>
150	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10, РР-1, С-18, Na-717, К-443, Са-62, Mg-3, P-58, Fe-1 <i>свекла, картофель, огурцы соленые консервированные, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, лук зеленый, кислота лимонная, сахар белый, соль иодированная</i>
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
110	<b>Бутерброд с ветчиной запеченный</b>	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17 <i>хлеб пшеничный 1с, ветчина вареная дп, сыр полутвердый 45%, помидоры свеж.</i>
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженных</b>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7 <i>клюква, сахар белый</i>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 194, Белки-43, Жиры-61, Углеводы-121, РР-2, С-51, Na-717, К-443, Са-104, Mg-45, P-102, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		

200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	<b>Лепешка с сыром собственного производства</b> <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сыр полутвердый 45%, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, масло растительное, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	Калорийность-672, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-96
200	<b>Мандарины</b>	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-842, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-134, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2

**Ужин**

150	<b>Котлеты Особые</b> <i>говядина, котлетное мясо, свинина вырезка, молоко 1 л ультрапастеризованное, хлеб пшеничный 1с, сухари панировочные, соль иодированная</i>	Калорийность-531, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-20, А-66, PP-5, Na-217, К-322, Са-50, Mg-51, P-284, Fe-4
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, PP-1, С-20, Na-129, К-313, Са-38, Mg-28, P-53, Fe-1
250	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, А-48, PP-3, С-34, Na-281, К-1 187, Са-33, Mg-48, P-133, Fe-2
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Чай зеленый</b> <i>сахар белый, чай пакет. зеленый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

---

**Итого за Ужин** Калорийность-1 042, Белки-35, Жиры-57, Углеводы-93, А-114, PP-9, С-54, Na-627, К-1 822, Са-131, Mg-128, P-473,

**Ужин 2**

250	<b>йогурт фруктовый 125 гр</b>	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-13, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8
20	<b>Вафли 20 гр.</b>	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-13, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-110, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-13, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8

---

**Итого за день** Калорийность-4 440, Белки-149, Жиры-219, Углеводы-495, А-212, PP-13, С-185, Na-1 925, К-3 092, Са-582, Mg-324, P-1 032, Fe-15

Зав.  
производством

Диетсестра

**МЕНЮ (Плавание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
350	<b>Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b>	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>	
150	<b>Сырники из творога</b>	Калорийность-436, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-17
	<i>творог 9%, яйцо диетическое, сахар белый, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</i>	
50	<b>Соус ягодный (вишневый)</b>	Калорийность-132, Углеводы-33, С-2, Na-5, К-66, Са-10, Mg-7, P-8
	<i>сахар белый, вишня быстрозамороженная</i>	
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Кофейный напиток из цикория на молоке</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
	<i>молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток из цикория</i>	
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 468, Белки-48, Жиры-72, Углеводы-161, А-91, РР-1, С-4, Na-631, К-611, Са-274, Mg-126, P-449, Fe-
<b><u>Обед</u></b>		
400	<b>Суп из овощей на мясном бульоне</b>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-16, С-14, Са-34, Mg-33, Fe-1
	<i>картофель, капуста цв. б/з, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый (заморозка), помидоры свеж., масло сливочное, соль иодированная</i>	
40	<b>Мясо отварное (говядина)</b>	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	<b>Филе грудки цыпленка бройлера запеченое с луком и сыром</b>	Калорийность-214, Белки-3, Жиры-21, Углеводы-3
	<i>куриные грудки филе, лук репчатый, помидоры свеж., сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль иодированная</i>	
300	<b>Макаронные изделия спагетти отварные</b>	Калорийность-391, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-61
	<i>спагетти из твердых сортов пшеницы, масло сливочное, соль иодированная</i>	
150	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10, РР-1, С-18, Na-717, К-443, Са-62, Mg-3, P-58, Fe-1
	<i>свекла, картофель, огурцы соленые консервированные, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, лук зеленый, кислота лимонная, сахар белый, соль иодированная</i>	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
110	<b>Бутерброд с ветчиной запеченный</b>	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
	<i>хлеб пшеничный 1с, ветчина вареная дп, сыр полутвердый 45%, помидоры свеж.</i>	
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженных</b>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
	<i>клюква, сахар белый</i>	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 382, Белки-50, Жиры-69, Углеводы-141, РР-2, С-53, Na-717, К-443, Са-110, Mg-50, P-108, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		

200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	<b>Лепешка с сыром собственного производства</b> <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сыр полутвердый 45%, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, масло растительное, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	Калорийность-672, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-96
200	<b>Мандарины</b>	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-842, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-134, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2

**Ужин**

200	<b>Котлеты Особые</b> <i>говядина, котлетное мясо, свинина вырезка, молоко 1 л ультрапастеризованное, хлеб пшеничный 1с, сухари панировочные, соль иодированная</i>	Калорийность-708, Белки-34, Жиры-51, Углеводы-27, А-88, PP-7, С-1, Na-290, К-430, Са-66, Mg-68, P-379, Fe-5
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, PP-1, С-20, Na-129, К-313, Са-38, Mg-28, P-53, Fe-1
300	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-300, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-40, А-57, PP-3, С-41, Na-337, К-1 425, Са-39, Mg-58, P-159, Fe-2
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Чай зеленый</b> <i>сахар белый, чай пакет. зеленый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

---

**Итого за Ужин** Калорийность-1 269, Белки-45, Жиры-72, Углеводы-107, А-145, PP-11, С-62, Na-756, К-2 168, Са-153, Mg-155, P-594, Fe-8

**Ужин 2**

250	<b>йогурт фруктовый 125 гр</b>	Калорийность-330, Белки-2, Жиры-19, Углеводы-38, PP-1, Na-53, К-29, Са-5, Mg-4, P-25
60	<b>Вафли 20 гр.</b>	Калорийность-330, Белки-2, Жиры-19, Углеводы-38, PP-1, Na-53, К-29, Са-5, Mg-4, P-25

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-330, Белки-2, Жиры-19, Углеводы-38, PP-1, Na-53, К-29, Са-5, Mg-4, P-25

---

**Итого за день** Калорийность-5 291, Белки-174, Жиры-264, Углеводы-581, А-256, PP-16, С-197, Na-2 181, К-3 561, Са-654, Mg-379, P-1 242, Fe-16

Зав.  
производством

Диетсестра