02.10.2026

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
300	**Каша вязкая молочная из риса** *молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная*	Калорийность-420, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-61, А-78, РР-1, С-1, Na-519, K-273, Ca-187, Mg-52, P-225, Fe-1
150	**Омлет с сыром запеченный** *яйцо диетическое. , молоко 1 л ультрапастеризованное , сыр полутвердый 45% российский., масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-347, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-3, А-363, В2-1, Na-778, K-209, Ca-261, Mg-22, P-312, Fe-3
40	**Хлеб пшеничный 1 сорта**	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	**Масло сливочное**	Калорийность-198, Жиры-23
200	**Чай черный с сахаром** *сахар белый , чай пакет. черный*	Калорийность-56, Углеводы-14, K-8, Ca-10, Mg-1, P-3
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 115, Белки-30, Жиры-68, Углеводы-98, А-441, В2-1, РР-1, С-1, Na-1 297, K-490, Ca-458, Mg-75, P-
	Обед	
350	**Солянка домашняя** *картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , огурцы соленые консервированные , сметана 15 % , томат-паста , сосиски , колбаса полукопченая , масло растительное , маслины без косточек , лимон , петрушка свеж.*	Калорийность-242, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-20, С-14, Ca-80, Mg-41, Fe-2
150	**Печень по - строгановски** *печень говяжья с/м дп , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло сливочное, мука пшеничная в/с , соль иодированная*	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-5, А-8 673, В2-218, РР-10, С-13, Na-1 886, K-306, Ca-50, Mg-26,
250	**Пюре картофельное** *картофель , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-229, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34, С-30, K-1 081, Ca-62, Mg-46, P-144, Fe-2
150	**Салат витаминный** *капуста белокочанная , яблоки , морковь , сахар белый , масло растительное , соль иодированная*	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, С-10, Ca-53, Mg-28, Fe-1
50	**Бутерброд с рыбой красной (семга)** *хлеб пшеничный 1с , семга-филе с/с , масло сливочное*	Калорийность-282, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-24, А-65, РР-5, ВитаминЕ-2, Na-1 488, K-138, Ca-28, Mg-31, P-135, Fe-2
40	**Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта**	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
20	**Хлеб пшеничный 1 сорта**	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	**Компот из смеси ягод свежемороженных (черная смородина)** *смородина черная б/з , сахар белый*	Калорийность-73, Углеводы-18
	Итого за Обед	Калорийность-1 363, Белки-58, Жиры-62, Углеводы-143, А-8 738, В2-218, РР-15, С-67, ВитаминЕ-2, Na-3 374, K-1 525, Ca-273, Mg-172, P-638, Fe-15
	Полдник	
100	**Пирожок печеный с вишней** *яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , вишня быстрозамороженная , молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , крахмал , масло сливочное, соль иодированная , дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное*	Калорийность-263, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, А-47, РР-1, С-1, Na-192, K-145, Ca-27, Mg-28, P-64, Fe-1
350	**Виноград**	Калорийность-252, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-54, РР-1, С-21, Na-91, K-788, Ca-105, Mg-60, P-77, Fe-2
200	**Сок фруктовый 0,2**	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2

	Итого за Полдник	Калорийность-609, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-122, А-47, РР-2, С-24, Na-283, K-933, Ca-174, Mg-110, P-173, Fe-5
	Ужин	
150	***Котлеты Московские*** *говядина, котлетное мясо , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , лук репчатый , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная*	Калорийность-441, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-14, В1-1, РР-1, С-1, Na-219, K-69, Ca-8, Mg-7, P-51, Fe-1
100	***Пудинг из творога запеченный*** *яйцо диетическое. , творог 9 % , крупа манная , сахар белый , сухари панировочные , сметана 15 % , масло сливочное, соль иодированная , ванилин*	Калорийность-227, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-17, А-60, РР-1, Na-87, K-241, Ca-180, Mg-26, P-195, Fe-1
200	***Макароны запеченные с сыром*** *макаронные изделия гр.а гост , сыр полутвердый 45% российский., масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-345, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48, А-120, РР-1, Na-566, K-73, Ca-171, Mg-21, P-211, Fe-1
20	***Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности***	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, А-9, Na-26, K-73, Ca-61, Mg-7, P-44
40	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	***Чай черный пакетированный с лимоном*** *сахар белый , лимон , чай пакет. черный*	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, K-19, Ca-13, Mg-2, P-4
	Итого за Ужин	Калорийность-1 227, Белки-61, Жиры-55, Углеводы-124, А-189, В1-1, РР-3, С-4, Na-899, K-475, Ca-433, Mg-63, P-505, Fe-3
	Ужин 2	
180	***Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.***	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
40	***Мед натуральный***	Калорийность-114, Углеводы-28
	Итого за Ужин 2	Калорийность-256, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47
	Итого за день	Калорийность-4 570, Белки-163, Жиры-198, Углеводы-534, А-9 415, В1-1, В2-219, РР-21, С-96, ВитаминЕ-2, Na-5 853, K-3 423, Ca-1 338, Mg-420, P-1 856, Fe-27

Зав. производством

Диетсестра

02.10.2026

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
350	**Каша вязкая молочная из риса** *молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная*	Калорийность-490, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-72, А-91, РР-1, С-2, Na-606, K-319, Ca-218, Mg-61, P-262, Fe-1
150	**Омлет с сыром запеченный** *яйцо диетическое. , молоко 1 л ультрапастеризованное , сыр полутвердый 45% российский., масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-347, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-3, А-363, В2-1, Na-778, K-209, Ca-261, Mg-22, P-312, Fe-3
40	**Хлеб пшеничный 1 сорта**	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	**Масло сливочное**	Калорийность-198, Жиры-23
200	**Чай черный с сахаром** *сахар белый , чай пакет. черный*	Калорийность-56, Углеводы-14, K-8, Ca-10, Mg-1, P-3
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 185, Белки-31, Жиры-71, Углеводы-109, А-454, В2-1, РР-1, С-2, Na-1 384, K-536, Ca-489, Mg-84, P-577, Fe-4
	Обед	
400	**Солянка домашняя** *картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , огурцы соленые консервированные , сметана 15 % , томат-паста , сосиски , колбаса полукопченая , масло растительное , маслины без косточек , лимон , петрушка свеж.*	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-22, С-16, Ca-91, Mg-47, Fe-3
200	**Печень по - строгановски** *печень говяжья с/м дп , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло сливочное, мука пшеничная в/с , соль иодированная*	Калорийность-370, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-7, А-11 564, В2-290, РР-13, С-17, Na-2 514, K-408, Ca-66, Mg-35, P-479, Fe-10
300	**Пюре картофельное** *картофель , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-275, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-41, С-36, K-1 297, Ca-74, Mg-56, P-173, Fe-2
150	**Салат витаминный** *капуста белокочанная , яблоки , морковь , сахар белый , масло растительное , соль иодированная*	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, С-10, Ca-53, Mg-28, Fe-1
100	**Бутерброд с рыбой красной (семга)** *хлеб пшеничный 1с , семга-филе с/с , масло сливочное*	Калорийность-563, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-48, А-130, РР-10, С-1, ВитаминЕ-4, Na-2 977, K-277, Ca-57, Mg-62, P-271, Fe-3
40	**Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта**	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
200	**Компот из смеси ягод свежемороженных (черная смородина)** *смородина черная б/з , сахар белый*	Калорийность-73, Углеводы-18
	Итого за Обед	Калорийность-1 770, Белки-80, Жиры-85, Углеводы-168, А-11 694, В2-290, РР-23, С-80, ВитаминЕ-4, Na-5 491, K-1 982, Ca-341, Mg-228, P-923, Fe-19
	Полдник	
200	**Пирожок печеный с вишней** *яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , вишня быстрозамороженная , молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , крахмал , масло сливочное, соль иодированная , дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное*	Калорийность-527, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-91, А-93, РР-2, С-1, Na-385, K-290, Ca-54, Mg-55, P-129, Fe-2
350	**Виноград**	Калорийность-252, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-54, РР-1, С-21, Na-91, K-788, Ca-105, Mg-60, P-77, Fe-2
200	**Сок фруктовый 0,2**	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2

	Итого за Полдник	Калорийность-873, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-168, А-93, РР-3, С-24, Na-476, К-1 078, Ca-201, Mg-137, Р-238, Fe-
	Ужин	
200	***Котлеты Московские***	Калорийность-588, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-19, В1-2, РР-2, С-2, Na-292, К-92, Ca-10, Mg-10, Р-69, Fe-1
	говядина, котлетное мясо , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , лук репчатый , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная	
130	***Пудинг из творога запеченный***	Калорийность-295, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-22, А-77, РР-1, С-1, Na-113, К-313, Ca-234, Mg-34, Р-254, Fe-1
	яйцо диетическое. , творог 9 % , крупа манная , сахар белый , сухари панировочные , сметана 15 % , масло сливочное, соль иодированная , ванилин	
250	***Макароны запеченные с сыром***	Калорийность-432, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-60, А-150, РР-1, Na-707, К-91, Ca-214, Mg-26, Р-263, Fe-2
	макаронные изделия гр.а гост , сыр полутвердый 45% российский., масло сливочное, соль иодированная	
30	***Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности***	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, А-14, РР-1, С-1, Na-39, К-110, Ca-92, Mg-10, Р-66
40	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	***Чай черный пакетированный с лимоном***	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Ca-13, Mg-2, Р-4
	сахар белый , лимон , чай пакет. черный	
	Итого за Ужин	Калорийность-1 561, Белки-78, Жиры-72, Углеводы-152, А-241, В1-2, РР-5, С-7, Na-1 152, К-625, Ca-563, Mg-82, Р-656, Fe-4
	Ужин 2	
180	***Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.***	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
20	***Мед натуральный***	Калорийность-57, Углеводы-14
	Итого за Ужин 2	Калорийность-199, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33
	Итого за день	Калорийность-5 588, Белки-209, Жиры-248, Углеводы-630, А-12 482, В1-2, В2-291, РР-32, С-113, ВитаминЕ-4, Na-8 503, К-4 221, Ca-1 594, Mg-531, Р-2 394, Fe-33

Зав. производством _____ Диетсестра _____ _____