03.10.2026

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
350	**Хлопья кукурузные с молоком** *молоко 1 л ультрапастеризованное , хлопья кукурузные*	Калорийность-294, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-36, P-333, Fe-1
150	**Сосиски отварные**	Калорийность-492, Белки-17, Жиры-47, Углеводы-1, A-60, PP-3, Na-1 213, K-334, Ca-55, Mg-30, P-243, Fe-3
50	**Горошек зеленый консервированный** *горошек зеленый консервированный , масло сливочное*	Калорийность-34, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, A-9, C-5, Na-334, K-52, Ca-13, Mg-11, P-33
40	**Хлеб пшеничный 1 сорта**	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
25	**Масло сливочное**	Калорийность-165, Жиры-19
200	**Чай с молоком с сахаром** *молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , чай пакет. черный*	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, A-10, C-1, Na-47, K-144, Ca-127, Mg-15, P-93
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 160, Белки-36, Жиры-81, Углеводы-76, A-79, PP-3, C-6, Na-1 594, K-530, Ca-195, Mg-56, P-702, Fe-4
	Обед	
350	**Рассольник ленинградский** *картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , крупа перловая , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , петрушка свеж. , соль иодированная*	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-24, B2-1, PP-1, C-13, Na-1 055, K-667, Ca-41, Mg-34, P-79, Fe-1
35	**Мясо отварное (говядина)** *говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная*	Калорийность-62, Белки-11, Жиры-2, PP-1, C-4, Ca-5, Mg-7, P-37, Fe-1
100	**Бутерброд с колбасой полукопченой** *хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая*	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, PP-2, Na-948, K-177, Ca-22, Mg-18, P-120, Fe-2
150	**Гуляш из отварного мяса** *говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , помидоры свеж. , морковь , масло растительное , соль иодированная , лук репчатый , мука пшеничная в/с*	Калорийность-246, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-5
250	**Каша гречневая рассыпчатая** *крупа гречневая , масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-62, A-63, PP-4, Na-890, K-418, Ca-41, Mg-220, P-329, Fe-7
150	**Салат из редиса с огурцами и яйцом** *яйцо диетическое. , редис обрезной , огурцы свеж. , масло растительное , петрушка свеж. , соль иодированная*	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-4, A-44, C-17, Na-150, K-285, Ca-51, Mg-19, P-81, Fe-2
20	**Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта**	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	**Компот из смеси ягод свежемороженных** *клубника замороженная , сахар белый*	Калорийность-73, Углеводы-18, C-17, Ca-8, Mg-6, P-7
	Итого за Обед	Калорийность-1 475, Белки-68, Жиры-73, Углеводы-151, A-107, B2-1, PP-8, C-51, Na-3 043, K-1 547, Ca-168, Mg-304, P-653, Fe-13
	Полдник	
150	**Блины дрожжевые с маслом** *яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная*	Калорийность-363, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-53, A-60, PP-1, Na-602, Ca-151, Mg-46, P-188, Fe-2
30	**Соус ягодный (вишневый)** *сахар белый , вишня быстрозамороженная*	Калорийность-79, Углеводы-20, C-1, Na-3, K-40, Ca-6, Mg-4, P-5

200	***Сок фруктовый 0,2***	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, C-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2
250	***Нектарины свежие***	Калорийность-113, Белки-2, Углеводы-24, PP-2, C-25, Na-75, K-908, Ca-50, Mg-40, P-85, Fe-2
	Итого за Полдник	Калорийность-649, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-120, A-60, PP-3, C-28, Na-680, K-948, Ca-249, Mg-112, P-310, Fe-6
	Ужин	
150	***Филе птицы, тушенное в соусе сметанном*** *куриные бедра филе, сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная*	Калорийность-225, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4, A-29, PP-3, Na-632, K-133, Ca-29, Mg-13, P-73, Fe-1
250	***Каша рисовая рассыпчатая*** *крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-339, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63, B1-1, PP-8, ВитаминE-3, Na-979, K-87, Ca-9, Mg-42, P-130, Fe-1
150	***Салат "Степной" из разных овощей*** *морковь , картофель , огурцы соленые консервированные , лук репчатый , горошек зеленый консервированный , масло растительное , укроп свеж. , соль иодированная*	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-13, C-12, Ca-35, Mg-25, Fe-1
40	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	***Сыр полутвердый с м.ж.д.45%***	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-13
200	***Чай зеленый*** *сахар белый , чай пакет. зеленый*	Калорийность-56, Углеводы-14, Ca-10, Mg-1, P-3
	Итого за Ужин	Калорийность-994, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-114, A-29, B1-1, PP-11, C-12, ВитаминE-3, Na-1 611, K-220, Ca-83, Mg-81, P-206, Fe-3
	Ужин 2	
250	***йогурт фруктовый 125 гр***	
20	***Зефир***	Калорийность-65, Углеводы-16, Ca-5, Mg-1, P-2
	Итого за Ужин 2	Калорийность-65, Углеводы-16, Ca-5, Mg-1, P-2
	Итого за день	Калорийность-4 343, Белки-157, Жиры-211, Углеводы-477, A-275, B1-1, B2-1, PP-25, C-97, ВитаминE-3, Na-6 928, K-3 245, Ca-700, Mg-554, P-1 873, Fe-26

Зав. производством _____

Диетсестра _____ _____

03.10.2026

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
400	***Хлопья кукурузные с молоком*** *молоко 1 л ультрапастеризованное , хлопья кукурузные*	Калорийность-335, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-41, P-380, Fe-1
150	***Сосиски отварные***	Калорийность-492, Белки-17, Жиры-47, Углеводы-1, A-60, PP-3, Na-1 213, K-334, Ca-55, Mg-30, P-243, Fe-3
100	***Горошек зеленый консервированный*** *горошек зеленый консервированный , масло сливочное*	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, A-19, PP-1, C-10, Na-669, K-104, Ca-25, Mg-22, P-66, Fe-1
40	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	***Масло сливочное***	Калорийность-198, Жиры-23
200	***Чай с молоком с сахаром*** *молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , чай пакет. черный*	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, A-10, C-1, Na-47, K-144, Ca-127, Mg-15, P-93
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 268, Белки-39, Жиры-89, Углеводы-84, A-89, PP-4, C-11, Na-1 929, K-582, Ca-207, Mg-67, P-782, Fe-
	Обед	
400	***Рассольник ленинградский*** *картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , крупа перловая , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , петрушка свеж. , соль иодированная*	Калорийность-202, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-28, B2-1, PP-2, C-15, Na-1 205, K-762, Ca-47, Mg-39, P-91, Fe-1
40	***Мясо отварное (говядина)*** *говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная*	Калорийность-71, Белки-13, Жиры-2, PP-1, C-4, Ca-6, Mg-8, P-43, Fe-1
100	***Бутерброд с колбасой полукопченой*** *хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая*	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, PP-2, Na-948, K-177, Ca-22, Mg-18, P-120, Fe-2
200	***Гуляш из отварного мяса*** *говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , помидоры свеж. , морковь , масло растительное , соль иодированная , лук репчатый , мука пшеничная в/с*	Калорийность-328, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-7
300	***Каша гречневая рассыпчатая*** *крупа гречневая , масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-525, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-75, A-75, PP-5, Na-1 068, K-502, Ca-49, Mg-263, P-394, Fe-9
150	***Салат из редиса с огурцами и яйцом*** *яйцо диетическое. , редис обрезной , огурцы свеж. , масло растительное , петрушка свеж. , соль иодированная*	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-4, A-44, C-17, Na-150, K-285, Ca-51, Mg-19, P-81, Fe-2
20	***Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта***	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	***Компот из смеси ягод свежемороженных*** *клубника замороженная , сахар белый*	Калорийность-73, Углеводы-18, C-17, Ca-8, Mg-6, P-7
	Итого за Обед	Калорийность-1 678, Белки-81, Жиры-84, Углеводы-170, A-119, B2-1, PP-10, C-53, Na-3 371, K-1 726, Ca-183, Mg-353, P-736, Fe-15
	Полдник	
200	***Блины дрожжевые с маслом*** *яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная*	Калорийность-484, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-71, A-80, PP-1, Na-803, Ca-201, Mg-61, P-251, Fe-2
50	***Соус ягодный (вишневый)*** *сахар белый , вишня быстрозамороженная*	Калорийность-132, Углеводы-33, C-2, Na-5, K-66, Ca-10, Mg-7, P-8

200	***Сок фруктовый 0,2***	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, C-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2
250	***Нектарины свежие***	Калорийность-113, Белки-2, Углеводы-24, PP-2, C-25, Na-75, K-908, Ca-50, Mg-40, P-85, Fe-2
	Итого за Полдник	Калорийность-823, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-151, A-80, PP-3, C-29, Na-883, K-974, Ca-303, Mg-130, P-376, Fe-6
	Ужин	
200	***Филе птицы, тушенное в соусе сметанном*** *куриные бедра филе, сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная*	Калорийность-300, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-6, A-39, PP-5, Na-842, K-177, Ca-39, Mg-18, P-98, Fe-1
300	***Каша рисовая рассыпчатая*** *крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-407, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-75, B1-1, PP-9, ВитаминE-3, Na-1 175, K-105, Ca-11, Mg-51, P-156,
200	***Салат "Степной" из разных овощей*** *морковь , картофель , огурцы соленые консервированные , лук репчатый , горошек зеленый консервированный , масло растительное , укроп свеж. , соль иодированная*	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-18, C-16, Ca-47, Mg-33, Fe-1
40	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
90	***Сыр полутвердый с м.ж.д.45%***	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
200	***Чай зеленый*** *сахар белый , чай пакет. зеленый*	Калорийность-56, Углеводы-14, Ca-10, Mg-1, P-3
	Итого за Ужин	Калорийность-1 309, Белки-58, Жиры-64, Углеводы-133, A-39, B1-1, PP-14, C-16, ВитаминE-3, Na-2 017, K-282, Ca-107, Mg-103, P-257, Fe-3
	Ужин 2	
250	***йогурт фруктовый 125 гр***	
80	***Зефир***	Калорийность-261, Белки-1, Углеводы-65, Ca-20, Mg-5, P-10, Fe-1
	Итого за Ужин 2	Калорийность-261, Белки-1, Углеводы-65, Ca-20, Mg-5, P-10, Fe-1
	Итого за день	Калорийность-5 339, Белки-196, Жиры-253, Углеводы-603, A-327, B1-1, B2-1, PP-31, C-109, ВитаминE-3, Na-8 200, K-3 564, Ca-820, Mg-658, P-2 161, Fe-30

Зав. производством _____

Диетсестра _____ _____