04.10.2026

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
300	***Каша гречневая молочная жидкая*** *молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа гречневая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная*	Калорийность-421, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-50, A-93, PP-2, C-2, Na-919, K-509, Ca-262, Mg-142, P-351, Fe-4
60	***Сыр полутвердый с м.ж.д.45%***	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16
190	***Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр.***	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	***Какао-напиток с молоком*** *молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , какао-порошок*	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, A-24, C-2, Mg-21, P-125
50	***Сухофрукты/орехи*** *курага суш. , чернослив , изюм суш. , орехи грецкие*	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-13, C-3, Ca-6, Mg-4, P-5
20	***Масло сливочное***	Калорийность-132, Жиры-15
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 177, Белки-41, Жиры-63, Углеводы-116, A-117, PP-2, C-7, Na-919, K-509, Ca-268, Mg-167, P-481,
	Обед	
350	***Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом*** *картофель , горох колотый, морковь , лук репчатый , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , масло сливочное, петрушка свеж. , соль иодированная*	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23
20	***Мясо отварное (говядина)*** *говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная*	Калорийность-35, Белки-6, Жиры-1, C-2, Ca-3, Mg-4, P-21
20	***Сухарики из хлеба пшеничного*** *хлеб пшеничный 1с , соль иодированная*	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
150	***Салат из помидоров свежих*** *помидоры свеж. , лук зеленый , масло растительное*	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-5
150	***Мясо (говядина),запеченное с луком и сыром*** *говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , помидоры свеж. , сметана 15 % , сыр полутвердый 45% российский., масло растительное , соль иодированная*	Калорийность-161, Белки-2, Жиры-16, Углеводы-3
250	***Макаронные изделия группы А отварные*** *макаронные изделия гр.а гост , масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51
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	***Напиток лимонный*** *лимон , сахар белый*	Калорийность-101, Углеводы-19
	Итого за Обед	Калорийность-1 142, Белки-33, Жиры-45, Углеводы-142, C-2, Ca-3, Mg-4, P-21
	Полдник	
200	***Сок фруктовый 0,2***	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, C-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2

150	***Булочка с корицей***	Калорийность-410, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-73
	яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , масло сливочное, корица молотая, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная	
300	***Яблоки***	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, C-30, Na-78, K-834, Ca-48, Mg-27, P-33, Fe-7
	Итого за Полдник	Калорийность-645, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-125, PP-1, C-32, Na-78, K-834, Ca-90, Mg-49, P-65, Fe-9
	Ужин	
250	***Тефтели мясные с рисом***	Калорийность-323, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-21, A-75, B1-1, PP-1, C-1, Na-459, K-345, Ca-54, Mg-38, P-189,
	говядина, котлетное мясо , лук репчатый , крупа рисовая , сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло растительное , томат-паста , соль иодированная , сахар белый	
150	***Картофель запеченный***	Калорийность-246, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-23, PP-2, C-26, Na-531, K-818, Ca-19, Mg-33, P-92, Fe-1
	картофель , масло растительное	
100	***Сырники из творога***	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-11
	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	
20	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	***Чай черный без сахара***	Калорийность-43, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-1 025, Белки-38, Жиры-54, Углеводы-90, A-75, B1-1, PP-3, C-27, Na-990, K-1 163, Ca-73, Mg-71, P-
	Ужин 2	
50	***Печенье 50гр.***	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
206	***Молоко ультрапастеризованное 0,2 л***	Калорийность-124, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, C-1, Ca-124, Mg-14, P-93
	Итого за Ужин 2	Калорийность-354, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-44, C-1, Ca-124, Mg-14, P-93
	Итого за день	Калорийность-4 343, Белки-135, Жиры-187, Углеводы-517, A-192, B1-1, PP-6, C-69, Na-1 987, K-2 506, Ca-558, Mg-305, P-941, Fe-16

Зав. производством _____ Диетсестра _____ _____

04.10.2026

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
350	***Каша гречневая молочная жидкая***	Калорийность-492, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-59, A-109, PP-3, C-3, Na-1 072, K-594, Ca-306, Mg-165, P-410, Fe-5
	молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа гречневая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная	
90	***Сыр полутвердый с м.ж.д.45%***	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
190	***Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр.***	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	***Какао-напиток с молоком***	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, A-24, C-2, Mg-21, P-125
	молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , какао-порошок	
50	***Сухофрукты/орехи***	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-13, C-3, Ca-6, Mg-4, P-5
	курага суш. , чернослив , изюм суш. , орехи грецкие	
30	***Масло сливочное***	Калорийность-198, Жиры-23
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 417, Белки-50, Жиры-81, Углеводы-125, A-133, PP-3, C-8, Na-1 072, K-594, Ca-312, Mg-190, P-540,
	Обед	
400	***Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом***	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-26
	картофель , горох колотый, морковь , лук репчатый , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , масло сливочное, петрушка свеж. , соль иодированная	
40	***Мясо отварное (говядина)***	Калорийность-71, Белки-13, Жиры-2, PP-1, C-4, Ca-6, Mg-8, P-43, Fe-1
	говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная	
20	***Сухарики из хлеба пшеничного***	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
	хлеб пшеничный 1с , соль иодированная	
150	***Салат из помидоров свежих***	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-5
	помидоры свеж. , лук зеленый , масло растительное	
200	***Мясо (говядина),запеченное с луком и сыром***	Калорийность-214, Белки-3, Жиры-21, Углеводы-3
	говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , помидоры свеж. , сметана 15 % , сыр полутвердый 45% российский., масло растительное , соль иодированная	
300	***Макаронные изделия группы А отварные***	Калорийность-391, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-61
	макаронные изделия гр.а гост , масло сливочное, соль иодированная	
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	***Напиток лимонный***	Калорийность-101, Углеводы-19
	лимон , сахар белый	
	Итого за Обед	Калорийность-1 326, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-155, PP-1, C-4, Ca-6, Mg-8, P-43, Fe-1
	Полдник	
200	***Сок фруктовый 0,2***	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, C-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2

200	***Булочка с корицей***	Калорийность-547, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-98
	яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , масло сливочное, корица молотая, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная	
300	***Яблоки***	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, C-30, Na-78, K-834, Ca-48, Mg-27, P-33, Fe-7
	Итого за Полдник	Калорийность-782, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-150, PP-1, C-32, Na-78, K-834, Ca-90, Mg-49, P-65, Fe-9
	Ужин	
300	***Тефтели мясные с рисом***	Калорийность-387, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, A-90, B1-1, PP-1, C-1, Na-551, K-413, Ca-65, Mg-45, P-227,
	говядина, котлетное мясо , лук репчатый , крупа рисовая , сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло растительное , томат-паста , соль иодированная , сахар белый	
200	***Картофель запеченный***	Калорийность-328, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-31, PP-3, C-35, Na-708, K-1 091, Ca-25, Mg-45, P-123, Fe-2
	картофель , масло растительное	
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	
20	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	***Чай черный без сахара***	Калорийность-43, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-1 229, Белки-47, Жиры-66, Углеводы-105, A-90, B1-1, PP-4, C-36, Na-1 259, K-1 504, Ca-90, Mg-90, P-
	Ужин 2	
100	***Печенье 50гр.***	Калорийность-460, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-67
206	***Молоко ультрапастеризованное 0,2 л***	Калорийность-124, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, C-1, Ca-124, Mg-14, P-93
	Итого за Ужин 2	Калорийность-584, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-77, C-1, Ca-124, Mg-14, P-93
	Итого за день	Калорийность-5 338, Белки-172, Жиры-237, Углеводы-612, A-223, B1-1, PP-9, C-81, Na-2 409, K-2 932, Ca-622, Mg-351, P-1 091, Fe-19

Зав. производством _____ Диетсестра _____ _____