05.10.2026

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)** *молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа овсяная "геркулес" , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная*	Калорийность-454, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-57, А-78, РР-1, С-1, Na-536, K-467, Ca-227, Mg-102, P-378, Fe-3
110	**Творожок малина.**	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17
40	**Хлеб пшеничный 1 сорта**	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
140	**Блинчики с фруктовой (ягодной) начинкой из п/ф п/п.** *блинчики с фруктовой (ягодной) начинкой, масло сливочное*	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-35, С-4, Ca-29, Mg-18, P-50
30	**Соус сметанный** *сметана 15 % , мука пшеничная в/с , соль иодированная*	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, А-10, Na-47, K-12, Ca-8, Mg-2, P-7
30	**Масло сливочное**	Калорийность-198, Жиры-23
200	**Кофейный напиток из цикория на молоке** *молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , кофейный напиток из цикория*	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 312, Белки-33, Жиры-64, Углеводы-155, А-88, РР-1, С-5, Na-583, K-479, Ca-264, Mg-122, P-435, Fe-
	Обед	
350	**Борщ сибирский на мясном бульоне** *свекла , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , капуста белокочанная , картофель , чеснок свежий , фасоль продовольственная, морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло растительное , томат-паста , сахар белый , петрушка свеж. , соль иодированная , кислота лимонная*	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-21, РР-1, С-19, Na-445, K-651, Ca-215, Mg-49, P-140, Fe-3
350	**Пельмени** *пельмени, масло сливочное, соль иодированная*	Калорийность-597, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-63, РР-7, С-1, ВитаминЕ-1, Na-345, K-391, Ca-43, Mg-65, P-224,
50	**Соус сметанный** *сметана 15 % , мука пшеничная в/с , соль иодированная*	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, K-20, Ca-14, Mg-3, P-11
150	**Салат из сырых овощей** *огурцы свеж. , помидоры свеж. , капуста белокочанная , морковь , масло растительное , соль иодированная*	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, РР-1, С-20, Na-129, K-313, Ca-38, Mg-28, P-53, Fe-1
20	**Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта**	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
110	**Бутерброд с ветчиной запеченный** *хлеб пшеничный 1с , ветчина вареная дп , сыр полутвердый 45% российский., помидоры свеж.*	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
200	**Компот из смеси ягод свежемороженных (вишня)** *вишня быстрозамороженная , сахар белый*	Калорийность-73, Углеводы-18
	Итого за Обед	Калорийность-1 297, Белки-70, Жиры-54, Углеводы-136, А-17, РР-9, С-40, ВитаминЕ-1, Na-998, K-1 375, Ca-310, Mg-145, P-428, Fe-6
	Полдник	
100	**Сосиска в тесте** *яйцо диетическое. , сосиски , мука пшеничная в/с , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная*	Калорийность-271, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-27

200	***Сок фруктовый 0,2***	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, Р-32, Fe-2
200	***Мандарины***	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, РР-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, Р-34
	Итого за Полдник	Калорийность-441, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-65, А-20, РР-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, Р-66, Fe-2
	Ужин	
150	***Биточки рубленные из птицы(индейка)***	Калорийность-413, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-22, РР-5, С-2, Na-3 216, К-282, Са-70, Mg-29, Р-129, Fe-2
	филе индейки без кожи , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная	
250	***Рис отварной с овощами***	Калорийность-311, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-59, С-3, Са-8, Mg-38, Р-104, Fe-1
	крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло сливочное, соль иодированная	
150	***Салат "Летний"***	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, РР-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, Р-80, Fe-1
	яйцо диетическое. , картофель , огурцы свеж. , помидоры свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная	
40	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	***Фиточай пакетированный***	Калорийность-64, Углеводы-16
	сахар белый , фито чай пакетир.	
	Итого за Ужин	Калорийность-1 034, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-127, А-37, РР-6, С-16, Na-3 433, К-701, Са-120, Mg-92, Р-313,
	Ужин 2	
208	***Кисломолочный напиток (Биолакт 0,2)***	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
60	***Шоколад***	Калорийность-330, Белки-4, Жиры-20, Углеводы-32, А-13, РР-2, Na-82, К-277, Са-211, Mg-41, Р-185, Fe-1
	Итого за Ужин 2	Калорийность-404, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-41, А-13, РР-2, Na-82, К-277, Са-211, Mg-41, Р-185, Fe-1
	Итого за день	Калорийность-4 488, Белки-162, Жиры-198, Углеводы-524, А-175, РР-19, С-139, ВитаминЕ-1, Na-5 120, К-3 142, Са-1 017, Mg-444, Р-1 427, Fe-16

Зав. производством _____ Диетсестра _____ _____

05.10.2026

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, K-545, Ca-264, Mg-119, P-441, Fe-3
	молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа овсяная "геркулес" , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная	
110	**Творожок малина.**	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17
40	**Хлеб пшеничный 1 сорта**	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
140	**Блинчики с фруктовой (ягодной) начинкой из п/ф п/п.**	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-35, С-4, Ca-29, Mg-18, P-50
	блинчики с фруктовой (ягодной) начинкой, масло сливочное	
30	**Соус сметанный**	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, А-10, Na-47, K-12, Ca-8, Mg-2, P-7
	сметана 15 % , мука пшеничная в/с , соль иодированная	
30	**Масло сливочное**	Калорийность-198, Жиры-23
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	
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 388, Белки-35, Жиры-67, Углеводы-165, А-101, РР-1, С-6, Na-673, K-557, Ca-301, Mg-139, P-498,
	Обед	
400	**Борщ сибирский на мясном бульоне**	Калорийность-269, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-24, РР-1, С-22, Na-508, K-744, Ca-245, Mg-56, P-160, Fe-3
	свекла , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , капуста белокочанная , картофель , чеснок свежий , фасоль продовольственная, морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло растительное , томат-паста , сахар белый , петрушка свеж. , соль иодированная , кислота лимонная	
400	**Пельмени**	Калорийность-682, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-72, РР-8, С-1, ВитаминЕ-1, Na-394, K-447, Ca-49, Mg-74, P-256,
	пельмени, масло сливочное, соль иодированная	
50	**Соус сметанный**	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, K-20, Ca-14, Mg-3, P-11
	сметана 15 % , мука пшеничная в/с , соль иодированная	
150	**Салат из сырых овощей**	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, РР-1, С-20, Na-129, K-313, Ca-38, Mg-28, P-53, Fe-1
	огурцы свеж. , помидоры свеж. , капуста белокочанная , морковь , масло растительное , соль иодированная	
20	**Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта**	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
110	**Бутерброд с ветчиной запеченный**	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
	хлеб пшеничный 1с , ветчина вареная дп , сыр полутвердый 45% российский., помидоры свеж.	
200	**Компот из смеси ягод свежемороженных (вишня)**	Калорийность-73, Углеводы-18
	вишня быстрозамороженная , сахар белый	
	Итого за Обед	Калорийность-1 416, Белки-78, Жиры-59, Углеводы-148, А-17, РР-10, С-43, ВитаминЕ-1, Na-1 110, K-1 524, Ca-346, Mg-161, P-480, Fe-6
	Полдник	
200	**Сосиска в тесте**	Калорийность-542, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-54
	яйцо диетическое. , сосиски , мука пшеничная в/с , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная	

200	***Сок фруктовый 0,2***	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, Р-32, Fe-2
200	***Мандарины***	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, РР-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, Р-34
	Итого за Полдник	Калорийность-712, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-92, А-20, РР-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, Р-66, Fe-2
	Ужин	
200	***Биточки рубленные из птицы(индейка)***	Калорийность-550, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-30, РР-7, С-3, Na-4 288, К-375, Са-94, Mg-39, Р-172, Fe-3
	филе индейки без кожи , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная	
300	***Рис отварной с овощами***	Калорийность-374, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-71, С-3, Са-10, Mg-45, Р-125, Fe-2
	крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло сливочное, соль иодированная	
150	***Салат "Летний"***	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, РР-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, Р-80, Fe-1
	яйцо диетическое. , картофель , огурцы свеж. , помидоры свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная	
40	***Хлеб пшеничный 1 сорта***	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	***Фиточай пакетированный***	Калорийность-64, Углеводы-16
	сахар белый , фито чай пакетир.	
	Итого за Ужин	Калорийность-1 234, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-147, А-37, РР-8, С-17, Na-4 505, К-794, Са-146, Mg-109, Р-377,
	Ужин 2	
208	***Кисломолочный напиток (Биолакт 0,2)***	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
120	***Шоколад***	Калорийность-660, Белки-8, Жиры-41, Углеводы-64, А-26, В2-1, РР-3, С-1, Na-163, К-554, Са-422, Mg-82, Р-371, Fe-2
	Итого за Ужин 2	Калорийность-734, Белки-11, Жиры-44, Углеводы-73, А-26, В2-1, РР-3, С-1, Na-163, К-554, Са-422, Mg-82, Р-371,
	Итого за день	Калорийность-5 484, Белки-196, Жиры-250, Углеводы-625, А-201, В2-1, РР-23, С-145, ВитаминЕ-1, Na-6 475, К-3 739, Са-1 327, Mg-535, Р-1 792, Fe-19

Зав. производством _____ Диетсестра _____ _____