

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
300	Каша гречневая молочная вязкая	Калорийность-446, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-63, А-78, РР-1, С-1, Na-524, К-374, Са-210, Mg-63, P-316, Fe-3
	<i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , крупа гречневая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	
120	Запеканка из творога	Калорийность-324, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-34, А-78, РР-1, С-1, Са-235, Mg-32, P-258, Fe-1
	<i>яйцо диетическое. , творог 9 % , молоко сгущенное , масло сливочное, сахар белый , крупа манная , сухари панировочные , сметана 15 % , соль иодированная</i>	
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
50	Сухофрукты/орехи	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-13, С-3, Са-6, Mg-4, P-5
	<i>курага суш. , чернослив , изюм суш. , орехи грецкие</i>	
200	Чай с молоком с сахаром	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, К-144, Са-127, Mg-15, P-93
	<i>чай пакет. черный, молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-1 235, Белки-36, Жиры-58, Углеводы-146, А-166, РР-2, С-6, Na-571, К-518, Са-578, Mg-114, P-672,
<u>Обед</u>		
350	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	Калорийность-180, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, В2-1, РР-1, С-14, Са-60, Mg-42, P-92, Fe-2
	<i>свекла , капуста белокачанная , картофель , морковь , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , томат-паста , сахар белый , петрушка свеж. , соль иодированная , кислота лимонная</i>	
35	Мясо отварное (говядина)	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>	
120	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и	Калорийность-326, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-30, А-34, РР-3, С-1, Na-1 170, К-192, Са-31, Mg-119, P-105, Fe-53
	<i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая , сыр полутвердый 45% , масло сливочное</i>	
150	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-6, С-6, Са-59, Mg-56, P-211, Fe-1
	<i>филе б-к трески мороженное , морковь , томат-паста , лук репчатый , масло растительное , петрушка свеж. , сахар белый , соль иодированная , кислота лимонная</i>	
250	Пюре картофельное	Калорийность-229, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34, С-30, К-1 081, Са-62, Mg-46, P-144, Fe-2
	<i>картофель , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, соль иодированная</i>	
150	Салат "Цезарь".	Калорийность-269, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-5
	<i>куриные грудки филе , салат капуста китайская , соус салатный., помидоры свеж. , хлеб пшеничный 1с , сыр полутвердый 45% , соль иодированная</i>	
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-101, Углеводы-44, С-18
	<i>апельсины , сахар белый</i>	
Итого за Обед		Калорийность-1 362, Белки-79, Жиры-55, Углеводы-145, А-34, В2-1, РР-5, С-73, Na-1 170, К-1 273, Са-217, Mg-270, P-589, Fe-59

Полдник

100	Крендель сахарный <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-374, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-51, А-15, РР-1, Na-204, К-106, Са-38, Mg-25, P-73, Fe-1
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, РР-1, С-30, Na-78, К-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7

Итого за Полдник Калорийность-609, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-103, А-15, РР-2, С-32, Na-282, К-940, Са-128, Mg-74, P-138, Fe-10

Ужин

150	Фрикадельки в соусе <i>говядина, котлетное мясо, сметана 15%, молоко ультрапастерезованное обогащенное, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный 1с, масло растительное, томат-паста, лук репчатый, соль иодированная, сахар белый</i>	Калорийность-266, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-16, А-26, РР-3, Na-136, К-294, Са-51, Mg-22, P-126, Fe-8
250	Макароны запеченные с сыром <i>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-432, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-60, А-150, РР-1, Na-707, К-91, Са-214, Mg-26, P-263, Fe-2
150	Салат "Летний" <i>яйцо диетическое, картофель, огурцы свеж., помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, РР-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный с сахаром <i>чай пакет, черный, сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3

Итого за Ужин Калорийность-1 000, Белки-33, Жиры-43, Углеводы-120, А-213, РР-5, С-11, Na-1 060, К-812, Са-317, Mg-74, P-472,

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
40	Зефир	Калорийность-131, Углеводы-32, Са-10, Mg-2, P-5, Fe-1

Итого за Ужин 2 Калорийность-273, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51, Са-10, Mg-2, P-5, Fe-1

Итого за день Калорийность-4 479, Белки-163, Жиры-175, Углеводы-565, А-428, В2-1, РР-14, С-122, Na-3 083, К-3 543, Са-1 250, Mg-534, P-1 876, Fe-85

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
350	Каша гречневая молочная вязкая <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , крупа гречневая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-520, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-74, А-91, РР-1, С-2, Na-611, К-436, Са-245, Mg-74, P-369, Fe-4
150	Запеканка из творога <i>яйцо диетическое. , творог 9 % , молоко сгущенное , масло сливочное, сахар белый , крупа манная , сухари панировочные , сметана 15 % , соль иодированная</i>	Калорийность-405, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-42, А-98, РР-1, С-1, Са-293, Mg-40, P-323, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
50	Сухофрукты/орехи <i>курага суш. , чернослив , изюм суш. , орехи грецкие</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-13, С-3, Са-6, Mg-4, P-5
200	Чай с молоком с сахаром <i>чай пакет. черный, молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, К-144, Са-127, Mg-15, P-93
Итого за Завтрак		Калорийность-1 390, Белки-42, Жиры-64, Углеводы-165, А-199, РР-2, С-7, Na-658, К-580, Са-671, Mg-133, P-790,
<u>Обед</u>		
400	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне <i>говядина , капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , томат-паста , сахар белый , петрушка свеж. , соль иодированная , кислота лимонная</i>	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20, В2-1, РР-1, С-16, Са-68, Mg-48, P-105, Fe-3
40	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-71, Белки-13, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-6, Mg-8, P-43, Fe-1
120	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая , сыр полутвердый 45% , масло сливочное</i>	Калорийность-326, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-30, А-34, РР-3, С-1, Na-1 170, К-192, Са-31, Mg-119, P-105, Fe-53
200	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами <i>филе б-к трески мороженное , морковь , томат-паста , лук репчатый , масло растительное , петрушка свеж. , сахар белый , соль иодированная , кислота лимонная</i>	Калорийность-206, Белки-23, Жиры-6, Углеводы-8, С-8, Са-79, Mg-74, P-282, Fe-2
300	Пюре картофельное <i>картофель , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-275, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-41, С-36, К-1 297, Са-74, Mg-56, P-173, Fe-2
200	Салат "Цезарь". <i>куриные грудки филе , салат капуста китайская , соус салатный., помидоры свеж. , хлеб пшеничный 1с , сыр полутвердый 45% , соль иодированная</i>	Калорийность-358, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-7
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Напиток апельсиновый <i>апельсины , сахар белый</i>	Калорийность-101, Углеводы-44, С-18
Итого за Обед		Калорийность-1 583, Белки-97, Жиры-65, Углеводы-158, А-34, В2-1, РР-5, С-83, Na-1 170, К-1 489, Са-258, Mg-305, P-708. Fe-61

Полдник

200	Крендель сахарный <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-748, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-102, А-30, РР-3, С-1, Na-408, К-211, Са-75, Mg-50, P-146, Fe-2
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, РР-1, С-30, Na-78, К-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7

Итого за Полдник Калорийность-983, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-154, А-30, РР-4, С-33, Na-486, К-1 045, Са-165, Mg-99, P-211, Fe-

Ужин

200	Фрикадельки в соусе <i>говядина, котлетное мясо, сметана 15%, молоко ультрапастерезованное обогащенное, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный 1с, масло растительное, томат-паста, лук репчатый, соль иодированная, сахар белый</i>	Калорийность-354, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-21, А-35, РР-4, С-1, Na-182, К-392, Са-68, Mg-29, P-168, Fe-10
300	Макаронны запеченные с сыром <i>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-518, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-72, А-180, РР-1, Na-848, К-109, Са-256, Mg-32, P-316, Fe-2
150	Салат "Летний" <i>яйцо диетическое, картофель, огурцы свеж., помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, РР-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный с сахаром <i>чай пакет, черный, сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3

Итого за Ужин Калорийность-1 174, Белки-40, Жиры-52, Углеводы-137, А-252, РР-6, С-12, Na-1 247, К-928, Са-376, Mg-87, P-567,

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
60	Зефир	Калорийность-196, Углеводы-48, Са-15, Mg-4, P-7, Fe-1

Итого за Ужин 2 Калорийность-338, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-67, Са-15, Mg-4, P-7, Fe-1

Итого за день Калорийность-5 468, Белки-202, Жиры-213, Углеводы-681, А-515, В2-1, РР-17, С-135, Na-3 561, К-4 042, Са-1 485, Mg-628, P-2 283, Fe-91

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.

МЕНЮ (Фигурное катание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша гречневая молочная вязкая	Калорийность-297, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-42, А-52, РР-1, С-1, Na-349, К-249, Са-140, Mg-42, P-211, Fe-2
	<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа гречневая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	
80	Запеканка из творога	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-22, А-52, РР-1, Са-156, Mg-21, P-172, Fe-1
	<i>яйцо диетическое. , творог 9 % , молоко сгущенное , масло сливочное, сахар белый , крупа манная , сухари панировочные , сметана 15 % , соль иодированная</i>	
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
50	Сухофрукты/орехи	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-13, С-3, Са-6, Mg-4, P-5
	<i>курага суш. , чернослив , изюм суш. , орехи грецкие</i>	
200	Чай с молоком с сахаром	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, К-144, Са-127, Mg-15, P-93
	<i>чай пакет. черный, молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-865, Белки-24, Жиры-41, Углеводы-103, А-114, РР-2, С-5, Na-396, К-393, Са-429, Mg-82, P-481, Fe-3
<u>Обед</u>		
250	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13, В2-1, РР-1, С-10, Са-42, Mg-30, P-66, Fe-2
	<i>свекла , капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , томат-паста , сахар белый , петрушка свеж. , соль иодированная , кислота лимонная</i>	
25	Мясо отварное (говядина)	Калорийность-44, Белки-8, Жиры-1, С-3, Са-4, Mg-5, P-27
	<i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	
60	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и	Калорийность-163, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-15, А-17, РР-1, Na-585, К-96, Са-16, Mg-59, P-52, Fe-27
	<i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая , сыр полутвердый 45% , масло сливочное</i>	
150	Рыба (треска), тушеная в томате с овощами	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-6, С-6, Са-59, Mg-56, P-211, Fe-1
	<i>филе б-к трески мороженное , морковь , томат-паста , лук репчатый , масло растительное , петрушка свеж. , сахар белый , соль иодированная , кислота лимонная</i>	
200	Пюре картофельное	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27, С-24, К-865, Са-49, Mg-37, P-115, Fe-1
	<i>картофель , молоко ультрапастеризованное обогащенное , масло сливочное, соль иодированная</i>	
150	Салат "Цезарь".	Калорийность-269, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-5
	<i>куриные грудки филе , салат капуста китайская , соус салатный., помидоры свеж. , хлеб пшеничный 1с , сыр полутвердый 45% , соль иодированная</i>	
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-101, Углеводы-44, С-18
	<i>апельсины , сахар белый</i>	
Итого за Обед		Калорийность-1 084, Белки-67, Жиры-40, Углеводы-118, А-17, В2-1, РР-2, С-61, Na-585, К-961, Са-170, Mg-187, P-

Полдник

100	Крендель сахарный <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-374, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-51, А-15, РР-1, Na-204, К-106, Са-38, Mg-25, P-73, Fe-1
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, РР-1, С-30, Na-78, К-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7

Итого за Полдник Калорийность-609, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-103, А-15, РР-2, С-32, Na-282, К-940, Са-128, Mg-74, P-138, Fe-10

Ужин

150	Фрикадельки в соусе <i>говядина, котлетное мясо, сметана 15%, молоко ультрапастерезованное обогащенное, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный 1с, масло растительное, томат-паста, лук репчатый, соль иодированная, сахар белый</i>	Калорийность-266, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-16, А-26, РР-3, Na-136, К-294, Са-51, Mg-22, P-126, Fe-8
200	Макароны запеченные с сыром <i>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-345, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48, А-120, РР-1, Na-566, К-73, Са-171, Mg-21, P-211, Fe-1
150	Салат "Летний" <i>яйцо диетическое, картофель, огурцы свеж., помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, РР-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай черный с сахаром <i>чай пакет, черный, сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3

Итого за Ужин Калорийность-866, Белки-29, Жиры-40, Углеводы-98, А-183, РР-5, С-11, Na-919, К-794, Са-274, Mg-69, P-420, Fe-

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
-----	--	--

Итого за Ужин 2 Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19

Итого за день Калорийность-3 566, Белки-135, Жиры-140, Углеводы-441, А-329, В2-1, РР-11, С-109, Na-2 182, К-3 088, Са-1 001, Mg-412, P-1 510, Fe-54

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.