

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
300	Каша манная молочная жидкая <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа манная , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-46, А-83, С-2, Са-191, Mg-29, P-169, Fe-1
40	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую <i>яйцо диетическое. , соль иодированная</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, А-100, Na-54, К-56, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
190	Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр.	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
70	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-240, Белки-18, Жиры-18
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Какао-напиток с молоком <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , какао-порошок</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, А-24, С-2, Mg-21, P-125
Итого за Завтрак		Калорийность-1 186, Белки-43, Жиры-70, Углеводы-99, А-207, С-4, Na-54, К-56, Са-213, Mg-55, P-371, Fe-2
<u>Обед</u>		
350	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом <i>картофель , горох колотый, морковь , лук репчатый , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , масло сливочное, петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23
20	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-35, Белки-6, Жиры-1, С-2, Са-3, Mg-4, P-21
20	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
150	Птица запеченая <i>куры (цыплята бройлеры потрош.) , масло растительное , соль иодированная , перец черный молотый</i>	Калорийность-414, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-6, PP-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
250	Каша рисовая рассычатая <i>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-339, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63, В1-1, PP-8, ВитаминЕ-3, Na-979, К-87, Са-9, Mg-42, P-130, Fe-1
150	Салат из помидоров свежих с перцем сладким <i>помидоры свеж. , перец сладкий свеж., лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Компот из смеси ягод свежемороженых <i>клубника замороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		Калорийность-1 342, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-149, В1-1, PP-18, С-105, ВитаминЕ-3, Na-1 099, К-447, Са-156, Mg-113. P-440. Fe-5

Полдник

100	Ватрушка с творогом собственного производства	Калорийность-288, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42, А-47, РР-1, Na-271, К-118, Са-71, Mg-30, P-125, Fe-1
	<i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, творог 9%, молоко ультрапастеризованное обогащенное, сахар белый, масло сливочное, соль иодированная, ванилин, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное</i>	
250	Апельсины	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, РР-1, С-150, Na-33, К-493, Са-85, Mg-33, P-58, Fe-1
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Итого за Полдник Калорийность-490, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-85, А-47, РР-2, С-152, Na-304, К-611, Са-198, Mg-85, P-215, Fe-4

Ужин

350	Жаркое по-домашнему	Калорийность-590, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-33, РР-10, С-14, Na-2 242, К-1 661, Са-61, Mg-85, P-412, Fe-8
	<i>картофель, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, масло растительное, томат-паста, лавровый лист, соль иодированная, петрушка свеж.</i>	
150	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-198, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-11, А-58, С-9, Na-350, К-367, Са-243, Mg-34, P-164, Fe-2
	<i>свекла, сыр полутвердый 45%, соус салатный., чеснок свежий</i>	
50	Бутерброд с колбасой	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8
	<i>колбаса вареная, хлеб пшеничный 1с</i>	
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай зеленый	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3
	<i>чай пакет. зеленый, сахар белый</i>	

Итого за Ужин Калорийность-1 024, Белки-45, Жиры-59, Углеводы-76, А-58, РР-10, С-23, Na-2 592, К-2 028, Са-314, Mg-120, P-579,

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184
50	Печенье 50гр.	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34

Итого за Ужин 2 Калорийность-346, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за день Калорийность-4 388, Белки-163, Жиры-197, Углеводы-451, А-366, В1-1, РР-32, С-285, ВитаминЕ-3, Na-4 149, К-3 434, Са-1 129, Mg-401, P-1 789, Fe-21

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 манная молочная жидкая	Калорийность-418, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-54, А-97, С-2, Са-223, Mg-34, P-197, Fe-1
	<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа манная , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	
80	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-1, А-200, Na-107, К-112, Са-44, Mg-10, P-154, Fe-2
	<i>яйцо диетическое. , соль иодированная</i>	
190	Йогурт фруктовый "Растушка" 190 гр.	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
70	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-240, Белки-18, Жиры-18
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Какао-напиток с молоком	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, А-24, С-2, Mg-21, P-125
	<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , какао-порошок</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-1 308, Белки-49, Жиры-78, Углеводы-108, А-321, С-4, Na-107, К-112, Са-267, Mg-65, P-476, Fe-3
<u>Обед</u>		
400	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-26
	<i>картофель , горох колотый, морковь , лук репчатый , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , масло сливочное, петрушка свеж. , соль иодированная</i>	
30	Мясо отварное (говядина)	Калорийность-53, Белки-9, Жиры-2, PP-1, С-3, Са-5, Mg-6, P-32
	<i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	
20	Сухарики из хлеба пшеничного	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
	<i>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</i>	
200	Птица запеченая	Калорийность-552, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-8, PP-12, Са-136, Mg-51, P-332, Fe-4
	<i>куры (цыплята бройлеры потрош.) , масло растительное , соль иодированная , перец черный молотый</i>	
300	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-407, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-75, В1-1, PP-9, ВитаминЕ-3, Na-1 175, К-105, Са-11, Mg-51, P-156,
	<i>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</i>	
150	Салат из помидоров свежих с перцем сладким	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, Fe-1
	<i>помидоры свеж. , перец сладкий свеж., лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Компот из смеси ягод свежемороженых	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
	<i>клубника замороженная , сахар белый</i>	
Итого за Обед		Калорийность-1 596, Белки-61, Жиры-54, Углеводы-166, В1-1, PP-23, С-106, ВитаминЕ-3, Na-1 295, К-465, Са-194, Mg-137. P-560. Fe-6

Полдник

200 **Ватрушка с творогом
собственного производства** Калорийность-575, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-83, А-94, РР-3, Na-542, К-236, Са-141, Mg-60, P-251, Fe-3

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, творог 9%, молоко ультрапастеризованное обогащенное, сахар белый, масло сливочное, соль иодированная, ванилин, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное

250 **Апельсины** Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, РР-1, С-150, Na-33, К-493, Са-85, Mg-33, P-58, Fe-1

200 **Сок фруктовый 0,2** Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Итого за Полдник Калорийность-777, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-126, А-94, РР-4, С-152, Na-575, К-729, Са-268, Mg-115, P-341, Fe-

Ужин

400 **Жаркое по-домашнему** Калорийность-674, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-38, РР-11, С-15, Na-2 562, К-1 898, Са-70, Mg-97, P-470, Fe-9

картофель, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, масло растительное, томат-паста, лавровый лист, соль иодированная, петрушка свеж.

150 **Салат из свеклы с сыром и
чесноком** Калорийность-198, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-11, А-58, С-9, Na-350, К-367, Са-243, Mg-34, P-164, Fe-2

свекла, сыр полутвердый 45%, соус салатный, чеснок свежий

50 **Бутерброд с колбасой** Калорийность-133, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8

колбаса вареная, хлеб пшеничный 1с

20 **Хлеб пшеничный 1 сорта** Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10

200 **Чай зеленый** Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

чай пакет. зеленый, сахар белый

Итого за Ужин Калорийность-1 108, Белки-50, Жиры-64, Углеводы-81, А-58, РР-11, С-24, Na-2 912, К-2 265, Са-323, Mg-132, P-637,

Ужин 2

200 **Кисломолочный напиток
(ряженка)** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

100 **Печенье 50гр.** Калорийность-460, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-67

Итого за Ужин 2 Калорийность-576, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-75, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за день Калорийность-5 365, Белки-203, Жиры-237, Углеводы-556, А-527, В1-1, РР-40, С-287, ВитаминЕ-3, Na-4 989, К-3 863, Са-1 300, Mg-477, P-2 198, Fe-26

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 манная молочная жидкая	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31, А-55, С-1, Са-127, Mg-19, P-113
	<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа манная , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	
40	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, А-100, Na-54, К-56, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
	<i>яйцо диетическое. , соль иодированная</i>	
190	Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр.	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
30	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Какао-напиток с молоком	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, А-24, С-2, Mg-21, P-125
	<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , какао-порошок</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-816, Белки-28, Жиры-47, Углеводы-74, А-179, С-3, Na-54, К-56, Са-149, Mg-45, P-315, Fe-1
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-17
	<i>картофель , горох колотый, морковь , лук репчатый , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , масло сливочное, петрушка свеж. , соль иодированная</i>	
15	Мясо отварное (говядина)	Калорийность-27, Белки-5, Жиры-1, С-2, Са-2, Mg-3, P-16
	<i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	
10	Сухарики из хлеба пшеничного	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
	<i>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</i>	
150	Птица запеченая	Калорийность-414, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-6, PP-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
	<i>куры (цыплята бройлеры потрош.) , масло растительное , соль иодированная , перец черный молотый</i>	
200	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-50, В1-1, PP-6, ВитаминЕ-2, Na-783, К-70, Са-7, Mg-34, P-104, Fe-1
	<i>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</i>	
150	Салат из помидоров свежих с перцем сладким	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, Fe-1
	<i>помидоры свеж. , перец сладкий свеж., лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженых	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
	<i>клубника замороженная , сахар белый</i>	
Итого за Обед		Калорийность-1 122, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-112, В1-1, PP-16, С-105, ВитаминЕ-2, Na-903, К-430, Са-153, Mg-104. P-409. Fe-5

Полдник

100 **Ватрушка с творогом
собственного производства** Калорийность-288, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42, А-47,
PP-1, Na-271, К-118, Са-71, Mg-30, P-125, Fe-1

*яйцо диетическое, , мука пшеничная в/с , творог 9 % , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый ,
масло сливочное, соль иодированная , ванилин , дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное*

250 **Апельсины** Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, PP-1,
С-150, Na-33, К-493, Са-85, Mg-33, P-58, Fe-1

200 **Сок фруктовый 0,2** Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-
22, P-32, Fe-2

Итого за Полдник Калорийность-490, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-85, А-47,
PP-2, С-152, Na-304, К-611, Са-198, Mg-85, P-215, Fe-4

Ужин

300 **Жаркое по-домашнему** Калорийность-506, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-28, PP-
8, С-12, Na-1 922, К-1 424, Са-52, Mg-73, P-353, Fe-7
*картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , масло растительное , томат-паста ,
лавровый лист , соль иодированная , петрушка свеж.*

150 **Салат из свеклы с сыром и
чесноком** Калорийность-198, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-11, А-58,
С-9, Na-350, К-367, Са-243, Mg-34, P-164, Fe-2
свекла , сыр полутвердый 45% , соус салатный., чеснок свежий

50 **Бутерброд с колбасой** Калорийность-133, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8
колбаса вареная , хлеб пшеничный 1с

200 **Чай зеленый** Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3
чай пакет. зеленый , сахар белый

Итого за Ужин Калорийность-893, Белки-40, Жиры-53, Углеводы-61, А-
58, PP-8, С-21, Na-2 272, К-1 791, Са-305, Mg-108, P-520,

Ужин 2

200 **Кисломолочный напиток
(ряженка)** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54,
PP-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54,
PP-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за день Калорийность-3 437, Белки-133, Жиры-154, Углеводы-
340, А-338, В1-1, PP-28, С-282, ВитаминЕ-2, Na-3 633, К-3
180, Са-1 053, Mg-370, P-1 643, Fe-19

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.