

**МЕНЮ (Баскетбол)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак**

300	<b>Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа овсяная "геркулес" , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-454, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-57, А-78, РР-1, С-1, Na-536, К-467, Са-227, Mg-102, P-378, Fe-3
	<b>Творожный продукт</b>	
130	<b>"Данниссимо" в ассортименте</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
90	<b>Сыр полутвердый с м.ж.д.45%</b>	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
200	<b>Кофейный напиток из цикория на молоке</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , напиток кофейный из цикория растворимый цикорий</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24

**Итого за Завтрак**

Калорийность-1 307, Белки-50, Жиры-69, Углеводы-122, А-78, РР-1, С-1, Na-536, К-467, Са-227, Mg-102, P-378, Fe-

**Обед**

350	<b>Борщ сибирский на мясном бульоне</b> <i>свекла , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , капуста белокочанная , картофель , чеснок свежий , фасоль продовольственная, морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло растительное , томат-паста , сахар белый , соль иодированная , петрушка свеж. , кислота лимонная</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-21, РР-1, С-19, Na-445, К-651, Са-215, Mg-49, P-140, Fe-3
350	<b>Пельмени</b> <i>пельмени, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-597, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-63, РР-7, С-1, ВитаминЕ-1, Na-345, К-391, Са-43, Mg-65, P-224,
50	<b>Соус сметанный</b> <i>сметана 15 % , мука пшеничная в/с , соль иодированная</i>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, К-20, Са-14, Mg-3, P-11
150	<b>Салат "Летний"</b> <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	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
110	<b>Бутерброд с ветчиной запеченный</b> <i>хлеб пшеничный 1с , ветчина вареная дл , сыр полутвердый 45% , помидоры свеж.</i>	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых</b> <i>клубника замороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7

**Итого за Обед**

Калорийность-1 338, Белки-72, Жиры-56, Углеводы-140, А-54, РР-9, С-48, ВитаминЕ-1, Na-1 086, К-1 481, Са-322, Mg-148. P-462. Fe-6

### Полдник

100	<b>Сосиска в тесте</b> <i>яйцо диетическое, сосиски, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	Калорийность-271, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-27
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	<b>Мандарины</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, PP-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34

---

**Итого за Полдник** Калорийность-441, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-65, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2

### Ужин

150	<b>Куриные наггетсы</b> <i>яйцо диетическое, куриные грудки филе, сухари панировочные, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-431, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
250	<b>Рис отварной с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-311, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-59, С-3, Са-8, Mg-38, P-104, Fe-1
150	<b>Салат картофельный с кальмарами.</b> <i>кальмары замороженные, картофель, огурцы соленые консервированные, горошек зеленый консервированный, соус салатный, морковь, соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-10
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Фиточай пакетированный</b> <i>фито чай пакетир., сахар белый</i>	Калорийность-64, Углеводы-16

---

**Итого за Ужин** Калорийность-1 011, Белки-51, Жиры-40, Углеводы-114, С-3, Са-110, Mg-76, P-353, Fe-4

### Ужин 2

200	<b>Кисломолочный напиток (кефир) Агуша 200 гр.</b>	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
60	<b>Шоколад 60 гр</b>	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, А-4, PP-1, Na-27, К-92, Са-70, Mg-14, P-62

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-224, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-19, А-4, PP-1, Na-27, К-92, Са-70, Mg-14, P-62

---

**Итого за день** Калорийность-4 321, Белки-193, Жиры-192, Углеводы-460, А-156, PP-12, С-130, ВитаминЕ-1, Na-1 673, К-2 350, Са-841. Mg-384. P-1 321. Fe-15

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
350	<b>Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа овсяная "геркулес" , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-530, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-67, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, P-441, Fe-3
130	<b>Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
90	<b>Сыр полутвердый с м.ж.д.45%</b>	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
30	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-198, Жиры-23
200	<b>Кофейный напиток из цикория на молоке</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , напиток кофейный из цикория растворимый цикорий</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
<b>Итого за Завтрак</b>		
Калорийность-1 449, Белки-52, Жиры-80, Углеводы-132, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, P-441, Fe-		
<b><u>Обед</u></b>		
400	<b>Борщ сибирский на мясном бульоне</b> <i>свекла , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , капуста белокочанная , картофель , чеснок свежий , фасоль продовольственная, морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло растительное , томат-паста , сахар белый , соль иодированная , петрушка свеж. , кислота лимонная</i>	Калорийность-269, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-24, РР-1, С-22, Na-508, К-744, Са-245, Mg-56, P-160, Fe-3
400	<b>Пельмени</b> <i>пельмени, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-682, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-72, РР-8, С-1, ВитаминЕ-1, Na-394, К-447, Са-49, Mg-74, P-256,
50	<b>Соус сметанный</b> <i>сметана 15 % , мука пшеничная в/с , соль иодированная</i>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, К-20, Са-14, Mg-3, P-11
150	<b>Салат "Летний"</b> <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	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
110	<b>Бутерброд с ветчиной запеченный</b> <i>хлеб пшеничный 1с , ветчина вареная дл , сыр полутвердый 45% , помидоры свеж.</i>	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженных</b> <i>клубника замороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
<b>Итого за Обед</b>		
Калорийность-1 457, Белки-80, Жиры-61, Углеводы-152, А-54, РР-10, С-51, ВитаминЕ-1, Na-1 198, К-1 630, Са-358, Mg-164. P-514. Fe-6		

### Полдник

200	<b>Сосиска в тесте</b> <i>яйцо диетическое, сосиски, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	Калорийность-542, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-54
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	<b>Мандарины</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, PP-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34

---

**Итого за Полдник** Калорийность-712, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-92, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2

### Ужин

200	<b>Куриные наггетсы</b> <i>яйцо диетическое, куриные грудки филе, сухари панировочные, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-575, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-12, Са-136, Mg-51, P-332, Fe-4
300	<b>Рис отварной с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-374, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-71, С-3, Са-10, Mg-45, P-125, Fe-2
150	<b>Салат картофельный с кальмарами.</b> <i>кальмары замороженные, картофель, огурцы соленые консервированные, горошек зеленый консервированный, соус салатный, морковь, соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-10
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Фиточай пакетированный</b> <i>фито чай пакетир., сахар белый</i>	Калорийность-64, Углеводы-16

---

**Итого за Ужин** Калорийность-1 218, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-129, С-3, Са-146, Mg-96, P-457, Fe-6

### Ужин 2

200	<b>Кисломолочный напиток (кефир) Агуша 200 гр.</b>	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
120	<b>Шоколад 60 гр</b>	Калорийность-220, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-21, А-9, PP-1, Na-54, К-185, Са-141, Mg-27, P-124, Fe-1

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-334, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-29, А-9, PP-1, Na-54, К-185, Са-141, Mg-27, P-124, Fe-1

---

**Итого за день** Калорийность-5 170, Белки-227, Жиры-240, Углеводы-534, А-174, PP-13, С-134, ВитаминЕ-1, Na-1 902, К-2 670, Са-1 021. Mg-450. P-1 602. Fe-18

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа овсяная "геркулес" , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-303, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-38, А-52, РР-1, С-1, Na-358, К-311, Са-151, Mg-68, P-252, Fe-2
130	<b>Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
30	<b>Сыр полутвердый с м.ж.д.45%</b>	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
200	<b>Кофейный напиток из цикория на молоке</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , напиток кофейный из цикория растворимый цикорий</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
<b>Итого за Завтрак</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Борщ сибирский на мясном бульоне</b> <i>свекла , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , капуста белокочанная , картофель , чеснок свежий , фасоль продовольственная, морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло растительное , томат-паста , сахар белый , соль иодированная , петрушка свеж. , кислота лимонная</i>	Калорийность-168, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-15, РР-1, С-14, Na-318, К-465, Са-153, Mg-35, P-100, Fe-2
250	<b>Пельмени</b> <i>пельмени, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-426, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-45, РР-5, Na-246, К-279, Са-30, Mg-46, P-160, Fe-1
30	<b>Соус сметанный</b> <i>сметана 15 % , мука пшеничная в/с , соль иодированная</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, А-10, Na-47, К-12, Са-8, Mg-2, P-7
150	<b>Салат "Летний"</b> <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	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
55	<b>Бутерброд с ветчиной запеченный</b> <i>хлеб пшеничный 1с , ветчина вареная дл , сыр полутвердый 45% , помидоры свеж.</i>	Калорийность-102, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-9
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженных</b> <i>клубника замороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Калорийность-983, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-107, А-47, РР-7, С-42, Na-828, К-1 175, Са-241, Mg-114, P-354, Fe-</b>		

### Полдник

100	<b>Сосиска в тесте</b> <i>яйцо диетическое. , сосиски , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная</i>	Калорийность-271, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-27
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	<b>Мандарины</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, PP-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34

---

**Итого за Полдник** Калорийность-441, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-65, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2

### Ужин

150	<b>Куриные наггетсы</b> <i>яйцо диетическое. , куриные грудки филе , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-431, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
200	<b>Рис отварной с овощами</b> <i>крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-249, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-47, С-2, Са-6, Mg-30, P-83, Fe-1
150	<b>Салат картофельный с кальмарами.</b> <i>кальмары замороженные, картофель , огурцы соленые консервированные , горошек зеленый консервированный , соус салатный., морковь , соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-10
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	<b>Фиточай пакетированный</b> <i>фито чай пакетир., сахар белый</i>	Калорийность-64, Углеводы-16

---

**Итого за Ужин** Калорийность-902, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-92, С-2, Са-108, Mg-68, P-332, Fe-4

### Ужин 2

200	<b>Кисломолочный напиток (кефир) Агуша 200 гр.</b>	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
60	<b>Шоколад 60 гр</b>	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, А-4, PP-1, Na-27, К-92, Са-70, Mg-14, P-62

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-224, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-19, А-4, PP-1, Na-27, К-92, Са-70, Mg-14, P-62

---

**Итого за день** Калорийность-3 453, Белки-145, Жиры-154, Углеводы-376, А-123, PP-10, С-123, Na-1 237, К-1 888, Са-682, Mg-308. P-1 066. Fe-12

Зав.  
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова  
Е.А.