

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
300	Каша вязкая молочная из риса <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-420, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-61, А-78, РР-1, С-1, Na-519, К-273, Са-187, Mg-52, P-225, Fe-1
200	Чай с молоком с сахаром <i>чай пакет. черный, молоко ультрапастеризованное 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
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
Итого за Завтрак		
Калорийность-1 132, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-139, А-186, РР-2, С-3, Na-566, К-417, Са-607, Mg-107, P-641,		
<u>Обед</u>		
350	Суп куриный с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, куры (цыплята бройлеры потрош.), лапша из твердых сортов пшеницы, морковь, лук репчатый, томат-паста, соль иодированная, масло сливочное, петрушка свеж., лавровый лист</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
150	Говядина тушеная с черносливом <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), чернослив, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль иодированная</i>	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-9, С-3, Са-20, Mg-28, Fe-2
250	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-62, А-63, РР-4, Na-890, К-418, Са-41, Mg-220, P-329, Fe-7
150	Салат "Степной" из разных овощей <i>морковь, картофель, огурцы соленые консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, укроп свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-13, С-12, Са-35, Mg-25, Fe-1
60	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16
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 (вишня) <i>вишня быстрозамороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		
Калорийность-1 279, Белки-52, Жиры-57, Углеводы-146, А-63, РР-4, С-15, Na-890, К-418, Са-96, Mg-273, P-329, Fe-		

Полдник

150	Пицца школьная, 1 вариант <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, помидоры свеж., молоко ультрапастерезованное обогащенное, колбаса полукопченая, сыр полутвердый 45%, масло растительное, масло сливочное, сахар белый, томат-паста, укроп свеж., дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	Калорийность-380, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-42
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, PP-1, С-30, Na-78, K-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7

Итого за Полдник Калорийность-615, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-94, PP-1, С-32, Na-78, K-834, Са-90, Mg-49, P-65, Fe-9

Ужин

350	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, говядина, котлетное мясо, масло растительное, лук репчатый, масло сливочное, сухари панировочные, соль иодированная</i>	Калорийность-784, Белки-40, Жиры-50, Углеводы-48, А-48, В1-1, В2-1, PP-14, С-11, Na-359, K-3 362, Са-102, Mg-256, P-683, Fe-9
50	Соус сметанный <i>сметана 15%, мука пшеничная в/с, соль иодированная</i>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, K-20, Са-14, Mg-3, P-11
150	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж., огурцы свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, С-14, K-326, Са-41, Mg-25, P-45, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-1 064, Белки-45, Жиры-62, Углеводы-88, А-65, В1-1, В2-1, PP-14, С-25, Na-438, K-3 708, Са-157, Mg-284, P-739, Fe-10

Ужин 2

200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, С-1, Са-120, Mg-14, P-90
50	Печенье 50гр.	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34

Итого за Ужин 2 Калорийность-350, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, С-1, Са-120, Mg-14, P-90

Итого за день Калорийность-4 440, Белки-160, Жиры-201, Углеводы-510, А-314, В1-1, В2-1, PP-21, С-76, Na-1 972, K-5 377, Са-1 070, Mg-727, P-1 864, Fe-31

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>		
200	Запеканка из творога <i>яйцо диетическое, творог 9%, молоко сгущенное, масло сливочное, сахар белый, крупа манная, сухари панировочные, сметана 15%, соль иодированная</i>	Калорийность-540, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-56, А-130, В2-1, РР-1, С-1, Са-391, Mg-53, P-430, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
350	Каша вязкая молочная из пшеницы <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-490, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-72, А-91, РР-1, С-2, Na-606, К-319, Са-218, Mg-61, P-262, Fe-1
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
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 337, Белки-44, Жиры-57, Углеводы-164, А-231, В2-1, РР-2, С-4, Na-653, К-463, Са-736, Mg-129, P-785, Fe-2.
<u>Обед</u>		
400	Суп куриный с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, кури (цыплята бройлеры потрош.), лапша из твердых сортов пшеницы, морковь, лук репчатый, томат-паста, соль иодированная, масло сливочное, петрушка свеж., лавровый лист</i>	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-29
200	Говядина тушеная с черносливом <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), чернослив, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль иодированная</i>	Калорийность-263, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-11, С-3, Са-27, Mg-37, Fe-3
300	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-525, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-75, А-75, РР-5, Na-1 068, К-502, Са-49, Mg-263, P-394, Fe-9
200	Салат "Степной" из разных овощей <i>морковь, картофель, огурцы соленые консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, укроп свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-18, С-16, Са-47, Mg-33, Fe-1
90	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
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	Компот из смеси ягод свежемороженых (вишня) <i>вишня быстрозамороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		
		Калорийность-1 634, Белки-70, Жиры-75, Углеводы-177, А-75, РР-5, С-19, Na-1 068, К-502, Са-123, Mg-333, P-394,

Полдник

200	Пицца школьная, 1 вариант <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, помидоры свеж., молоко ультрапастерезованное обогащенное, колбаса полукопченая, сыр полутвердый 45%, масло растительное, масло сливочное, сахар белый, томат-паста, укроп свеж., дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	Калорийность-506, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-56
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, PP-1, С-30, Na-78, K-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7
Итого за Полдник		Калорийность-741, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-108, PP-1, С-32, Na-78, K-834, Са-90, Mg-49, P-65, Fe-9

Ужин

400	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, говядина, котлетное мясо, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, соль иодированная</i>	Калорийность-897, Белки-46, Жиры-58, Углеводы-55, А-55, В1-1, В2-1, PP-16, С-12, Na-410, K-3 843, Са-117, Mg-293, P-781, Fe-11
50	Соус сметанный <i>сметана 15%, мука пшеничная в/с, соль иодированная</i>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, K-20, Са-14, Mg-3, P-11
150	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж., огурцы свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, С-14, K-326, Са-41, Mg-25, P-45, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-1 177, Белки-51, Жиры-70, Углеводы-95, А-72, В1-1, В2-1, PP-16, С-26, Na-489, K-4 189, Са-172, Mg-321, P-837, Fe-12

Ужин 2

200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, С-1, Са-120, Mg-14, P-90
100	Печенье 50гр.	Калорийность-460, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-67

Итого за Ужин 2 Калорийность-580, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-76, С-1, Са-120, Mg-14, P-90

Итого за день Калорийность-5 469, Белки-201, Жиры-249, Углеводы-620, А-378, В1-1, В2-2, PP-24, С-82, Na-2 288, K-5 988, Са-1 241, Mg-846, P-2 171, Fe-36

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>		
100	Запеканка из творога <i>яйцо диетическое, творог 9%, молоко сгущенное, масло сливочное, сахар белый, крупа манная, сухари панировочные, сметана 15%, соль иодированная</i>	Калорийность-270, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-28, А-65, РР-1, Са-196, Mg-27, P-215, Fe-1
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Каша вязкая молочная из пшеницы <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-280, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-41, А-52, РР-1, С-1, Na-346, К-182, Са-124, Mg-35, P-150, Fe-1
200	Чай с молоком с сахаром <i>чай пакет. черный, молоко ультрапастеризованное 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
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
Итого за Завтрак		Калорийность-810, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-95, А-127, РР-2, С-2, Na-393, К-326, Са-447, Mg-77, P-458, Fe-2
<u>Обед</u>		
250	Суп куриный с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, кури (цыплята бройлеры потрош.), лапша из твердых сортов пшеницы, морковь, лук репчатый, томат-паста, соль иодированная, масло сливочное, петрушка свеж., лавровый лист</i>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18
150	Говядина тушеная с черносливом <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), чернослив, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль иодированная</i>	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-9, С-3, Са-20, Mg-28, Fe-2
200	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-350, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-50, А-50, РР-3, Na-712, К-334, Са-33, Mg-176, P-263, Fe-6
100	Салат "Стенной" из разных овощей <i>морковь, картофель, огурцы соленые консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, укроп свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, С-8, Са-23, Mg-16, Fe-1
30	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8
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 (вишня) <i>вишня быстрозамороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1 003, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-122, А-50, РР-3, С-11, Na-712, К-334, Са-76, Mg-220, P-263, Fe-

Полдник

100	Пицца школьная, 1 вариант <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, помидоры свеж., молоко ультрапастерезованное обогащенное, колбаса полукопченая, сыр полутвердый 45%, масло растительное, масло сливочное, сахар белый, томат-паста, укроп свеж., дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	Калорийность-253, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-28
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, PP-1, С-30, Na-78, K-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7

Итого за Полдник Калорийность-488, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-80, PP-1, С-32, Na-78, K-834, Са-90, Mg-49, P-65, Fe-9

Ужин

300	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, говядина, котлетное мясо, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, соль иодированная</i>	Калорийность-672, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-41, А-41, В1-1, В2-1, PP-12, С-9, Na-308, K-2 882, Са-88, Mg-220, P-586, Fe-8
30	Соус сметанный <i>сметана 15%, мука пшеничная в/с, соль иодированная</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, А-10, Na-47, K-12, Са-8, Mg-2, P-7
150	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж., огурцы свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, С-14, K-326, Са-41, Mg-25, P-45, Fe-1
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-890, Белки-36, Жиры-54, Углеводы-70, А-51, В1-1, В2-1, PP-12, С-23, Na-355, K-3 220, Са-137, Mg-247, P-638, Fe-9

Ужин 2

200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, С-1, Са-120, Mg-14, P-90
50	Печенье 50гр.	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34

Итого за Ужин 2 Калорийность-350, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, С-1, Са-120, Mg-14, P-90

Итого за день Калорийность-3 541, Белки-121, Жиры-161, Углеводы-410, А-228, В1-1, В2-1, PP-18, С-69, Na-1 538, K-4 714, Са-870, Mg-607, P-1 514, Fe-29

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.