

**МЕНЮ (Баскетбол)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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
120	<b>Сырники из творога</b> <i>творог 9 % , сахар белый , мука пшеничная в/с , яйцо диетическое. , масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-349, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-13
30	<b>Соус ягодный (вишневый)</b> <i>сахар белый , вишня быстрозамороженная</i>	Калорийность-79, Углеводы-20, С-1, Na-3, К-40, Са-6, Mg-4, P-5
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
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
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 252, Белки-41, Жиры-63, Углеводы-134, А-78, РР-1, С-2, Na-539, К-507, Са-233, Mg-106, P-383, Fe-
<b><u>Обед</u></b>		
350	<b>Суп из овощей на мясном бульоне</b> <i>картофель , капуста цв. б/з , сметана 15 % , лук репчатый , морковь , горошек зеленый (заморозка) , помидоры свеж. , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-14, С-12, Са-29, Mg-29, Fe-1
35	<b>Мясо отварное (говядина)</b> <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-62, Белки-11, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-5, Mg-7, P-37, Fe-1
150	<b>Биточки мясные рубленые</b> <i>яйцо диетическое. , говядина , котлетное мясо , молоко ультрапастеризованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , лук репчатый , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-298, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-15, РР-4, С-2, Na-222, К-240, Са-58, Mg-57, P-191, Fe-3
250	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, А-48, РР-3, С-34, Na-281, К-1 187, Са-33, Mg-48, P-133, Fe-2
150	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b> <i>свекла , огурцы соленые консервированные , горошек зеленый консервированный , соус салатный., лук репчатый</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
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 дп , сыр полутвердый 45% , помидоры свеж.</i>	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженных</b> <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 200, Белки-58, Жиры-55, Углеводы-114, А-48, РР-8, С-69, Na-503, К-1 427, Са-133, Mg-147, P-368,

Полдник

200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
150	<b>Булочка сдобная собственного производства</b> <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-493, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-69, Са-65, Fe-1
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-663, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-107, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-177, Mg-44, P-66, Fe-3

Ужин

350	<b>Капуста тушеная с сосисками</b> <i>капуста белокачанная , сосиски , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-415, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-25, С-88, Са-550, Mg-67, Fe-3
150	<b>Салат "Столичный".</b> <i>яйцо диетическое. , картофель , куриные грудки филе , огурцы соленые консервированные , соус салатный., салат капуста китайская , соль иодированная</i>	Калорийность-488, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-5
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Чай зеленый</b> <i>чай пакет. зеленый , сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

---

**Итого за Ужин** Калорийность-1 053, Белки-38, Жиры-73, Углеводы-64, С-88, Са-560, Mg-68, P-3, Fe-3

Ужин 2

200	<b>Кисломолочный напиток (ряженка)</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, PP-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184
40	<b>Вафли 20 гр.</b>	Калорийность-220, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-25, Na-36, К-19, Са-3, Mg-2, P-17

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-336, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-33, А-54, PP-2, С-1, Na-136, К-311, Са-251, Mg-30, P-201

---

**Итого за день** Калорийность-4 504, Белки-159, Жиры-224, Углеводы-452, А-200, PP-12, С-238, Na-1 202, К-2 555, Са-1 354, Mg-395, P-1 021, Fe-16

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, Р-441, Fe-3
150	<b>Сырники из творога</b> <i>творог 9 % , сахар белый , мука пшеничная в/с , яйцо диетическое. , масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-436, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-17
50	<b>Соус ягодный (вишневый)</b> <i>сахар белый , вишня быстрозамороженная</i>	Калорийность-132, Углеводы-33, С-2, Na-5, К-66, Са-10, Mg-7, Р-8
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
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
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
<b>Итого за Завтрак</b>		
		Калорийность-1 468, Белки-48, Жиры-72, Углеводы-161, А-91, РР-1, С-4, Na-631, К-611, Са-274, Mg-126, Р-449, Fe-
<b><u>Обед</u></b>		
400	<b>Суп из овощей на мясном бульоне</b> <i>картофель , капуста цв. б/з , сметана 15 % , лук репчатый , морковь , горошек зеленый (заморозка) , помидоры свеж. , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-16, С-14, Са-34, Mg-33, Fe-1
40	<b>Мясо отварное (говядина)</b> <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, Р-43, Fe-1
200	<b>Биточки мясные рубленые</b> <i>яйцо диетическое. , говядина , котлетное мясо , молоко ультрапастеризованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , лук репчатый , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-398, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-20, РР-5, С-2, Na-296, К-320, Са-77, Mg-76, Р-254, Fe-4
300	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-300, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-40, А-57, РР-3, С-41, Na-337, К-1 425, Са-39, Mg-58, Р-159, Fe-2
150	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b> <i>свекла , огурцы соленые консервированные , горошек зеленый консервированный , соус салатный., лук репчатый</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
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>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, Р-7
<b>Итого за Обед</b>		
		Калорийность-1 380, Белки-68, Жиры-64, Углеводы-128, А-57, РР-9, С-78, Na-633, К-1 745, Са-164, Mg-181, Р-463,

Полдник

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>Булочка сдобная собственного производства</b> <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастеризованное обогащенное, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-657, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-93, Са-87, 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-827, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-131, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-199, Mg-44, P-66, Fe-4

Ужин

400	<b>Капуста тушеная с сосисками</b> <i>капуста белокачанная, сосиски, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-474, Белки-13, Жиры-34, Углеводы-28, С-100, Са-629, Mg-76, Fe-4
200	<b>Салат "Столичный".</b> <i>яйцо диетическое, картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые консервированные, соус салатный, салат капуста китайская, соль иодированная</i>	Калорийность-650, Белки-32, Жиры-56, Углеводы-6
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Чай зеленый</b> <i>чай пакет. зеленый, сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

**Итого за Ужин**

Калорийность-1 274, Белки-48, Жиры-91, Углеводы-68, С-100, Са-639, Mg-77, P-3, Fe-4

Ужин 2

200	<b>Кисломолочный напиток (ряженка)</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, PP-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184
80	<b>Вафли 20 гр.</b>	Калорийность-440, Белки-3, Жиры-25, Углеводы-50, PP-1, Na-71, К-38, Са-6, Mg-5, P-34

**Итого за Ужин 2**

Калорийность-556, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-58, А-54, PP-3, С-1, Na-171, К-330, Са-254, Mg-33, P-218

**Итого за день**

Калорийность-5 505, Белки-191, Жиры-278, Углеводы-546, А-222, PP-14, С-261, Na-1 459, К-2 996, Са-1 530, Mg-461, P-1 199, Fe-19

Зав.  
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова  
Е.А.

ГАОУ ВО МГУСиТ

13.04.2024

# 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 ультрапастерезованное 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
100	<b>Сырники из творога</b> <i>творог 9 % , сахар белый , мука пшеничная в/с , яйцо диетическое. , масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-11
20	<b>Соус ягодный (вишневый)</b> <i>сахар белый , вишня быстрозамороженная</i>	Калорийность-53, Углеводы-13, С-1, Na-2, К-26, Са-4, Mg-3, P-3
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	<b>Кофейный напиток из цикория на молоке</b> <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , напиток кофейный из цикория растворимый цикорий</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
<b>Итого за Завтрак</b>		
		Калорийность-970, Белки-31, Жиры-53, Углеводы-96, А-52, РР-1, С-2, Na-360, К-337, Са-155, Mg-71, P-255, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп из овощей на мясном бульоне</b> <i>картофель , капуста цв. б/з , сметана 15 % , лук репчатый , морковь , горошек зеленый (заморозка) , помидоры свеж. , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, С-8, Са-21, Mg-20, Fe-1
25	<b>Мясо отварное (говядина)</b> <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-44, Белки-8, Жиры-1, С-3, Са-4, Mg-5, P-27
150	<b>Биточки мясные рубленые</b> <i>яйцо диетическое. , говядина , котлетное мясо , молоко ультрапастерезованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , лук репчатый , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-298, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-15, РР-4, С-2, Na-222, К-240, Са-58, Mg-57, P-191, Fe-3
200	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-27, А-38, РР-2, С-27, Na-225, К-950, Са-26, Mg-39, P-106, Fe-2
150	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b> <i>свекла , огурцы соленые консервированные , горошек зеленый консервированный , соус салатный., лук репчатый</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
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>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
<b>Итого за Обед</b>		
		Калорийность-989, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-96, А-38, РР-6, С-57, Na-447, К-1 190, Са-117, Mg-127, P-331, Fe-

### Полдник

200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
100	<b>Булочка сдобная собственного производства</b> <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-329, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-46, Са-43, Fe-1
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-499, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-84, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-155, Mg-44, P-66, Fe-3

### Ужин

350	<b>Капуста тушеная с сосисками</b> <i>капуста белокочанная , сосиски , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-415, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-25, С-88, Са-550, Mg-67, Fe-3
150	<b>Салат "Столичный".</b> <i>яйцо диетическое. , картофель , куриные грудки филе , огурцы соленые консервированные , соус салатный., салат капуста китайская , соль иодированная</i>	Калорийность-488, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-5
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	<b>Чай зеленый</b> <i>чай пакет. зеленый , сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

### **Итого за Ужин**

Калорийность-1 006, Белки-36, Жиры-73, Углеводы-54, С-88, Са-560, Mg-68, P-3, Fe-3

### Ужин 2

200	<b>Кисломолочный напиток (ряженка)</b>	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-3 580, Белки-129, Жиры-187, Углеводы-338, А-164, PP-10, С-226, Na-931, К-2 129, Са-1 235, Mg-338, P-839, Fe-14

Зав.  
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова  
Е.А.