

**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 ультрапастерезованное 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 (клубника)</b> <i>сахар белый , клубника замороженная</i>	Калорийность-75, Углеводы-13
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 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-1 248, Белки-41, Жиры-63, Углеводы-127, А-78, РР-1, С-1, Na-536, К-467, Са-227, Mg-102, P-378, Fe-
<b><u>Обед</u></b>		
350	<b>Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне</b> <i>капуста белокачанная , картофель , морковь , лук репчатый , сметана 15% , масло растительное , томат-паста , масло сливочное, соль иодированная , укроп свеж.</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6, РР-1, С-26, Na-828, К-537, Са-61, Mg-31, P-67, 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
100	<b>Бутерброд с колбасой полукопченой</b> <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, РР-2, Na-948, К-177, Са-22, Mg-18, P-120, Fe-2
150	<b>Шницель мясной</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
250	<b>Картофель запеченный</b> <i>картофель , масло растительное</i>	Калорийность-410, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-39, РР-4, С-43, Na-884, К-1 363, Са-31, Mg-56, P-153, Fe-2
100	<b>Сельдь с луком и растительным маслом</b> <i>сельдь-филе с/с , лук репчатый , масло растительное</i>	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-1, А-5, РР-2, С-3, Na-48, К-259, Са-70, Mg-22, P-151, Fe-1
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых (клюква)</b> <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 452, Белки-62, Жиры-79, Углеводы-117, А-5, РР-10, С-93, Na-2 708, К-2 336, Са-197, Mg-140, P-535, Fe-7

Полдник

100 **Пирожок печеный с капустой и яйцом** Калорийность-249, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29, PP-1, C-1, Ca-26, Mg-14, P-50, Fe-1

*яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, капуста белокачанная, молоко ультрапастеризованное обогащенное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен.*

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

200 **Мандарины** Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, A-20, PP-1, C-76, Na-24, K-310, Ca-70, Mg-22, P-34

---

**Итого за Полдник** Калорийность-419, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-67, A-20, PP-2, C-79, Na-24, K-310, Ca-138, Mg-58, P-116, Fe-3

Ужин

150 **Азу из мяса отварного** Калорийность-338, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-7

*говядина крп. кусок (тазобедренная часть), огурцы соленые консервированные, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль иодированная, масло растительное, томат-паста, чеснок свежий*

250 **Макаронные изделия группы А отварные** Калорийность-326, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51

*макаронные изделия гр.а гост, масло сливочное, соль иодированная*

150 **Салат из сырых овощей** Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, C-20, Na-129, K-313, Ca-38, Mg-28, P-53, Fe-1

*огурцы свеж., помидоры свеж., капуста белокачанная, морковь, масло растительное, соль иодированная*

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-912, Белки-39, Жиры-44, Углеводы-96, PP-1, C-20, Na-129, K-313, Ca-38, Mg-28, P-53, Fe-1

Ужин 2

205 **Молоко ультрапастеризованное 0,2** Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92

60 **Шоколад 60 гр** Калорийность-110, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, A-4, PP-1, Na-27, K-92, Ca-70, Mg-14, P-62

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-233, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-21, A-4, PP-1, C-1, Na-27, K-92, Ca-193, Mg-28, P-154

---

**Итого за день** Калорийность-4 264, Белки-159, Жиры-210, Углеводы-428, A-107, PP-15, C-194, Na-3 424, K-3 518, Ca-793, Mg-356, P-1 236, Fe-14

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 ультрапастерезованное 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>Сырники из творога</b> <i>творог 9% , сахар белый , мука пшеничная в/с , яйцо диетическое. , масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-378, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-14
30	<b>Соус ягодный (клубника)</b> <i>сахар белый , клубника замороженная</i>	Калорийность-75, Углеводы-13
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 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-1 353, Белки-44, Жиры-68, Углеводы-138, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, P-441, Fe-
<b><u>Обед</u></b>		
400	<b>Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне</b> <i>капуста белокачанная , картофель , морковь , лук репчатый , сметана 15% , масло растительное , томат-паста , масло сливочное, соль иодированная , укроп свеж.</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-7, РР-1, С-30, Na-947, К-613, Са-69, Mg-36, P-76, 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, P-43, Fe-1
100	<b>Бутерброд с колбасой полукопченой</b> <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, РР-2, Na-948, К-177, Са-22, Mg-18, P-120, Fe-2
200	<b>Шницель мясной</b> <i>яйцо диетическое. , говядина , котлетное мясо , молоко ультрапастерезованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , лук репчатый , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-398, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-20
300	<b>Картофель запеченный</b> <i>картофель , масло растительное</i>	Калорийность-492, Белки-7, Жиры-27, Углеводы-47, РР-4, С-52, Na-1 061, К-1 636, Са-38, Mg-67, P-184, Fe-2
150	<b>Сельдь с луком и растительным маслом</b> <i>сельдь-филе с/с , лук репчатый , масло растительное</i>	Калорийность-246, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, А-8, РР-3, С-4, Na-72, К-388, Са-105, Mg-33, P-226, Fe-1
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых (клюква)</b> <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		
		Калорийность-1 785, Белки-79, Жиры-98, Углеводы-142, А-8, РР-11, С-107, Na-3 028, К-2 814, Са-248, Mg-168, P-656, Fe-7

Полдник

200 **Пирожок печеный с капустой и яйцом** Калорийность-498, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-59, PP-2, C-3, Ca-52, Mg-28, P-100, Fe-2

*яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, капуста белокачанная, молоко ультрапастеризованное обогащенное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен.*

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

200 **Мандарины** Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, A-20, PP-1, C-76, Na-24, K-310, Ca-70, Mg-22, P-34

---

**Итого за Полдник** Калорийность-668, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-97, A-20, PP-3, C-81, Na-24, K-310, Ca-164, Mg-72, P-166, Fe-4

Ужин

200 **Азу из мяса отварного** Калорийность-451, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-9

*говядина крп. кусок (тазобедренная часть), огурцы соленые консервированные, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль иодированная, масло растительное, томат-паста, чеснок свежий*

300 **Макаронные изделия группы А отварные** Калорийность-391, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-61

*макаронные изделия гр.а гост, масло сливочное, соль иодированная*

150 **Салат из сырых овощей** Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, C-20, Na-129, K-313, Ca-38, Mg-28, P-53, Fe-1

*огурцы свеж., помидоры свеж., капуста белокачанная, морковь, масло растительное, соль иодированная*

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-1 043, Белки-47, Жиры-54, Углеводы-98, PP-1, C-20, Na-129, K-313, Ca-38, Mg-28, P-53, Fe-1

Ужин 2

205 **Молоко ультрапастеризованное 0,2** Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92

120 **Шоколад 60 гр** Калорийность-220, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-21, A-9, PP-1, Na-54, K-185, Ca-141, Mg-27, P-124, Fe-1

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-343, Белки-9, Жиры-21, Углеводы-31, A-9, PP-1, C-1, Na-54, K-185, Ca-264, Mg-41, P-216, Fe-1

---

**Итого за день** Калорийность-5 192, Белки-196, Жиры-261, Углеводы-506, A-128, PP-17, C-211, Na-3 861, K-4 167, Ca-978, Mg-428, P-1 532, Fe-16

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 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 (клубника)</b> <i>сахар белый , клубника замороженная</i>	Калорийность-50, Углеводы-8
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-967, Белки-31, Жиры-53, Углеводы-91, А-52, РР-1, С-1, Na-358, К-311, Са-151, Mg-68, P-252, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне</b> <i>капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло растительное , томат-паста , масло сливочное, соль иодированная , укроп свеж.</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4, РР-1, С-18, Na-592, К-383, Са-43, Mg-22, P-48, 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
50	<b>Бутерброд с колбасой полукопченой</b> <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15, РР-1, Na-474, К-88, Са-11, Mg-9, P-60, Fe-1
150	<b>Шницель мясной</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
200	<b>Картофель запеченный</b> <i>картофель , масло растительное</i>	Калорийность-328, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-31, РР-3, С-35, Na-708, К-1 091, Са-25, Mg-45, P-123, Fe-2
100	<b>Сельдь с луком и растительным маслом</b> <i>сельдь-филе с/с , лук репчатый , масло растительное</i>	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-1, А-5, РР-2, С-3, Na-48, К-259, Са-70, Mg-22, P-151, Fe-1
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых (клюква)</b> <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
<b>Итого за Обед</b>		
		Калорийность-1 169, Белки-52, Жиры-62, Углеводы-92, А-5, РР-7, С-76, Na-1 822, К-1 821, Са-161, Mg-109, P-416, Fe-5

Полдник

100 **Пирожок печеный с капустой и яйцом** Калорийность-249, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29, PP-1, C-1, Ca-26, Mg-14, P-50, Fe-1

*яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, капуста белокочанная, молоко ультрапастеризованное обогащенное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен.*

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

200 **Мандарины** Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, A-20, PP-1, C-76, Na-24, K-310, Ca-70, Mg-22, P-34

---

**Итого за Полдник** Калорийность-419, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-67, A-20, PP-2, C-79, Na-24, K-310, Ca-138, Mg-58, P-116, Fe-3

Ужин

150 **Азу из мяса отварного** Калорийность-338, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-7

*говядина крп. кусок (тазобедренная часть), огурцы соленые консервированные, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль иодированная, масло растительное, томат-паста, чеснок свежий*

200 **Макаронные изделия группы А отварные** Калорийность-261, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41

*макаронные изделия гр.а гост, масло сливочное, соль иодированная*

100 **Салат из сырых овощей** Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, C-13, Na-86, K-208, Ca-25, Mg-19, P-36, Fe-1

*огурцы свеж., помидоры свеж., капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль иодированная*

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-763, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-74, C-13, Na-86, K-208, Ca-25, Mg-19, P-36, Fe-1

---

**Итого за день** Калорийность-3 318, Белки-127, Жиры-164, Углеводы-324, A-77, PP-10, C-169, Na-2 290, K-2 650, Ca-475, Mg-254, P-820, Fe-11

Зав. производством \_\_\_\_\_  
Намчевадзе Н.В. \_\_\_\_\_  
Диетсестра \_\_\_\_\_  
Калашникова Е.А. \_\_\_\_\_