

**МЕНЮ (Баскетбол)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
250	<b>Мюсли фруктово-ягодные с молоком</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , мюсли фруктово-ягодные , сахар белый</i>	Калорийность-366, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-55, А-242, В1-1, В2-1, РР-11, С-11, Na-411, К-491, Са-373, Mg-70, P-313
150	<b>Сосиски отварные</b>	Калорийность-492, Белки-17, Жиры-47, Углеводы-1, А-60, РР-3, Na-1 213, К-334, Са-55, Mg-30, P-243, Fe-3
50	<b>Горошек зеленый консервированный</b> <i>горошек зеленый консервированный , масло сливочное</i>	Калорийность-34, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, А-9, С-5, Na-334, К-52, Са-13, Mg-11, P-33
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
200	<b>Чай с молоком с сахаром</b> <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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 199, Белки-37, Жиры-75, Углеводы-95, А-321, В1-1, В2-1, РР-14, С-17, Na-2 005, К-1 021, Са-568, Mg-126, P-682, Fe-3
<b><u>Обед</u></b>		
350	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , крупа перловая , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-24, В2-1, РР-1, С-13, Na-1 055, К-667, Са-41, Mg-34, P-79, 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>Гуляш из отварного мяса</b> <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , помидоры свеж. , морковь , масло растительное , соль иодированная , лук репчатый , мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-246, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-5
250	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <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	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> <i>яйцо диетическое. , редис обрезной , огурцы свеж. , масло растительное , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-4, А-44, С-17, Na-150, К-285, Са-51, Mg-19, P-81, Fe-2
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженных (вишня)</b> <i>вишня быстрозамороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 475, Белки-68, Жиры-73, Углеводы-151, А-107, В2-1, РР-8, С-34, Na-3 043, К-1 547, Са-160, Mg-298, P-646, Fe-13

### Полдник

150	<b>Блины дрожжевые с маслом</b>	Калорийность-363, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-53, А-60, РР-1, Na-602, Са-151, Mg-46, P-188, Fe-2
	<i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастеризованное обогащенное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	
30	<b>Соус ягодный (вишневый)</b>	Калорийность-79, Углеводы-20, С-1, Na-3, К-40, Са-6, Mg-4, P-5
	<i>сахар белый, вишня быстрозамороженная</i>	
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	<b>Яблоки</b>	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, РР-1, С-30, Na-78, К-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-677, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-125, А-60, РР-2, С-33, Na-683, К-874, Са-247, Mg-99, P-258, Fe-11

### Ужин

150	<b>Филе птицы, тушенное в соусе сметанном</b>	Калорийность-225, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4, А-29, РР-3, Na-632, К-133, Са-29, Mg-13, P-73, Fe-1
	<i>куриные бедра филе, сметана 15%, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль иодированная</i>	
250	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	Калорийность-339, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63, В1-1, РР-8, ВитаминЕ-3, Na-979, К-87, Са-9, Mg-42, P-130, Fe-1
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль иодированная</i>	
150	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-13, С-12, Са-35, Mg-25, Fe-1
	<i>морковь, картофель, огурцы соленые консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, укроп свеж., соль иодированная</i>	
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Сыр полутвердый с м.ж.д.45%</b>	Калорийность-137, Белки-10, Жиры-10
200	<b>Чай зеленый</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3
	<i>чай пакет. зеленый, сахар белый</i>	
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-959, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-114, А-29, В1-1, РР-11, С-12, ВитаминЕ-3, Na-1 611, К-220, Са-83, Mg-81, P-206, Fe-3

### Ужин 2

200	<b>Кисломолочный напиток (ряженка)</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184
40	<b>Зефир</b>	Калорийность-131, Углеводы-32, Са-10, Mg-2, P-5, Fe-1

**Итого за Ужин 2** Калорийность-247, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-258, Mg-30, P-189, Fe-1

**Итого за день** Калорийность-4 557, Белки-160, Жиры-209, Углеводы-525, А-571, В1-2, В2-2, РР-37, С-97, ВитаминЕ-3, Na-7 442, К-3 954, Са-1 316, Mg-634, P-1 981, 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
300	<b>Мюсли фруктово-ягодные с молоком</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , мюсли фруктово-ягодные , сахар белый</i>	Калорийность-439, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-66, А-290, В1-1, В2-1, РР-13, С-13, Na-493, К-589, Са-447, Mg-84, P-375
150	<b>Сосиски отварные</b>	Калорийность-492, Белки-17, Жиры-47, Углеводы-1, А-60, РР-3, Na-1 213, К-334, Са-55, Mg-30, P-243, Fe-3
100	<b>Горошек зеленый консервированный</b> <i>горошек зеленый консервированный , масло сливочное</i>	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, А-19, РР-1, С-10, Na-669, К-104, Са-25, Mg-22, P-66, Fe-1
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-198, Жиры-23
200	<b>Чай с молоком с сахаром</b> <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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 372, Белки-40, Жиры-87, Углеводы-109, А-379, В1-1, В2-1, РР-17, С-24, Na-2 422, К-1 171, Са-654, Mg-151. P-777. Fe-4
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Блины дрожжевые с маслом</b> <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастеризованное обогащенное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная</i>	Калорийность-484, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-71, А-80, РР-1, Na-803, Са-201, Mg-61, P-251, Fe-2
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, P-8
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	<b>Яблоки</b>	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, РР-1, С-30, Na-78, К-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-851, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-156, А-80, РР-2, С-34, Na-886, К-900, Са-301, Mg-117, P-324, Fe-
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Филе птицы, тушенное в соусе сметанном</b> <i>куриные бедра филе, сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-300, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-6, А-39, РР-5, Na-842, К-177, Са-39, Mg-18, P-98, Fe-1
300	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> <i>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-407, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-75, В1-1, РР-9, ВитаминЕ-3, Na-1 175, К-105, Са-11, Mg-51, P-156,
200	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <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
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
60	<b>Сыр полутвердый с м.ж.д.45%</b>	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16
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-1 206, Белки-51, Жиры-57, Углеводы-133, А-39, В1-1, РР-14, С-16, ВитаминЕ-3, Na-2 017, К-282, Са-107, Mg-103, P-257, Fe-3

**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

80 **Зефир** Калорийность-261, Белки-1, Углеводы-65, Са-20, Mg-5, P-10, Fe-1

**Итого за Ужин 2** Калорийность-377, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-73, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-268, Mg-33, P-194, Fe-1

**Итого за день** Калорийность-3 806, Белки-114, Жиры-167, Углеводы-471, А-552, В1-2, В2-1, РР-35, С-75, ВитаминЕ-3, Na-5 425, К-2 645, Са-1 330, Mg-404, P-1 552, Fe-19

Зав. производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова Е.А.

ГАОУ ВО МГУСиТ

05.10.2024

## МЕНЮ (Фигурное катание)

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

**Завтрак**

200 **Мюсли фруктово-ягодные с молоком** Калорийность-293, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-44, А-193, В1-1, В2-1, РР-9, С-8, Na-329, К-393, Са-298, Mg-56, P-250

*молоко ультрапастеризованное обогащенное, мюсли фруктово-ягодные, сахар белый*

100 **Сосиски отварные** Калорийность-328, Белки-11, Жиры-31, А-40, РР-2, Na-809, К-223, Са-37, Mg-20, P-162, Fe-2

50 **Горошек зеленый консервированный** Калорийность-34, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, А-9, С-5, Na-334, К-52, Са-13, Mg-11, P-33

*горошек зеленый консервированный, масло сливочное*

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

20 **Масло сливочное** Калорийность-132, Жиры-15

200 **Чай с молоком с сахаром** Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, К-144, Са-127, Mg-15, P-93

*чай пакет. черный, молоко ультрапастеризованное обогащенное, сахар белый*

**Итого за Завтрак** Калорийность-915, Белки-26, Жиры-57, Углеводы-73, А-252, В1-1, В2-1, РР-11, С-14, Na-1 519, К-812, Са-475, Mg-102, P-538, Fe-2

### Обед

250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , крупа перловая , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, B2-1, PP-1, C-9, Na-753, K-477, Ca-29, Mg-24, P-57, 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, C-3, Ca-4, Mg-5, P-27
50	<b>Бутерброд с колбасой полукопченной</b> <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченная</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15, PP-1, Na-474, K-88, Ca-111, Mg-9, P-60, Fe-1
150	<b>Гуляш из отварного мяса</b> <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , помидоры свеж. , морковь , масло растительное , соль иодированная , лук репчатый , мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-246, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-5
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-350, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-50, A-50, PP-3, Na-712, K-334, Ca-33, Mg-176, P-263, Fe-6
100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> <i>яйцо диетическое. , редис обрезной , огурцы свеж. , масло растительное , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-3, A-30, C-11, Na-100, K-190, Ca-34, Mg-12, P-54, Fe-1
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых (вишня)</b> <i>вишня быстрозамороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18

---

**Итого за Обед** Калорийность-1 121, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-116, A-80, B2-1, PP-5, C-23, Na-2 039, K-1 089, Ca-111, Mg-226,

### Полдник

100	<b>Блины дрожжевые с маслом</b> <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная</i>	Калорийность-242, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35, A-40, Na-402, Ca-101, Mg-31, P-126, Fe-1
30	<b>Соус ягодный (вишневый)</b> <i>сахар белый , вишня быстрозамороженная</i>	Калорийность-79, Углеводы-20, C-1, Na-3, K-40, Ca-6, Mg-4, P-5
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, C-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	<b>Яблоки</b>	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, C-30, Na-78, K-834, Ca-48, Mg-27, P-33, Fe-7

---

**Итого за Полдник** Калорийность-556, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-107, A-40, PP-1, C-33, Na-483, K-874, Ca-197, Mg-84, P-196, Fe-10

Ужин

150	<b>Филе птицы, тушенное в соусе сметанном</b> <i>куриные бедра филе, сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-225, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4, А-29, РР-3, Na-632, К-133, Са-29, Mg-13, P-73, Fe-1
200	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> <i>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-50, В1-1, РР-6, ВитаминЕ-2, Na-783, К-70, Са-7, Mg-34, P-104, Fe-1
100	<b>Салат "Стенной" из разных овощей</b> <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
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
40	<b>Сыр полутвердый с м.ж.д.45%</b>	Калорийность-137, Белки-10, Жиры-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-808, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-87, А-29, В1-1, РР-9, С-8, ВитаминЕ-2, Na-1 415, К-203, Са-69, Mg-64, P-180, Fe-3

---

**Итого за день** Калорийность-3 400, Белки-121, Жиры-158, Углеводы-383, А-401, В1-2, В2-2, РР-26, С-78, ВитаминЕ-2, Na-5 456, К-2 978, Са-852, Mg-476, P-1 375, Fe-24

---

Зав.  
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова  
Е.А.