

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
300	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) <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
130	Творожок малина 130 гр.	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
90	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Кофейный напиток из цикория на молоке <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-
<u>Обед</u>		
350	Борщ сибирский на мясном бульоне <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 , петрушка свеж. , соль иодированная , 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	Пельмени <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	Соус сметанный <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	Салат из сырых овощей <i>огурцы свеж. , помидоры свеж. , капуста белокочанная , морковь , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, РР-1, С-20, Na-129, К-313, Са-38, Mg-28, P-53, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
110	Бутерброд с ветчиной запеченный <i>хлеб пшеничный 1с , ветчина вареная дп , сыр полутвердый 45% , помидоры свеж.</i>	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
200	Компот из смеси ягод свежемороженых <i>клубника замороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		Калорийность-1 297, Белки-70, Жиры-54, Углеводы-136, А-17, РР-9, С-57, ВитаминЕ-1, Na-998, К-1 375, Са-318, Mg-151, P-435, Fe-6

Полдник

100	Сосиска в тесте <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	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	Мандарины	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	Биточки рубленые из птицы(индейка) <i>филе индейки без кожи, молоко ультрапастерезованное обогащенное, хлеб пшеничный 1с, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-413, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-22, PP-5, С-2, Na-3 216, К-282, Са-70, Mg-29, P-129, Fe-2
250	Рис отварной с овощами <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	Салат "Летний" <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, PP-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Фиточай пакетированный <i>фито чай пакетир., сахар белый</i>	Калорийность-64, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-1 034, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-127, А-37, PP-6, С-16, Na-3 433, К-701, Са-120, Mg-92, P-313,

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, PP-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184
60	Шоколад 60 гр	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-226, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-19, А-58, PP-3, С-1, Na-127, К-384, Са-318, Mg-42, P-246

Итого за день Калорийность-4 305, Белки-179, Жиры-193, Углеводы-469, А-210, PP-20, С-153, ВитаминЕ-1, Na-5 118, К-3 237, Са-1 095, Mg-431, P-1 438, 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)
<u>Завтрак</u>		
350	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) <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	Творожок малина 130 гр.	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
90	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Кофейный напиток из цикория на молоке <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-1 449, Белки-52, Жиры-80, Углеводы-132, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, P-441, Fe-
<u>Обед</u>		
400	Борщ сибирский на мясном бульоне <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 , петрушка свеж. , соль иодированная , 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	Пельмени <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	Соус сметанный <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	Салат из сырых овощей <i>огурцы свеж. , помидоры свеж. , капуста белокочанная , морковь , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, РР-1, С-20, Na-129, К-313, Са-38, Mg-28, P-53, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
110	Бутерброд с ветчиной запеченный <i>хлеб пшеничный 1с , ветчина вареная дп , сыр полутвердый 45% , помидоры свеж.</i>	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
200	Компот из смеси ягод свежемороженных <i>клубника замороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		
		Калорийность-1 416, Белки-78, Жиры-59, Углеводы-148, А-17, РР-10, С-60, ВитаминЕ-1, Na-1 110, К-1 524, Са-354, Mg-167, P-487, Fe-6

Полдник

200	Сосиска в тесте <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	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	Мандарины	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	Биточки рубленные из птицы(индейка) <i>филе индейки без кожи, молоко ультрапастерезованное обогащенное, хлеб пшеничный 1с, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-550, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-30, PP-7, С-3, Na-4 288, К-375, Са-94, Mg-39, P-172, Fe-3
300	Рис отварной с овощами <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	Салат "Летний" <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, PP-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Фиточай пакетированный <i>фито чай пакетир., сахар белый</i>	Калорийность-64, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-1 234, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-147, А-37, PP-8, С-17, Na-4 505, К-794, Са-146, Mg-109, P-377,

Ужин 2

210	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-122, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9, А-57, PP-2, С-1, Na-105, К-307, Са-260, Mg-29, P-193
120	Шоколад 60 гр	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-342, Белки-10, Жиры-21, Углеводы-30, А-66, PP-3, С-1, Na-159, К-492, Са-401, Mg-56, P-317, Fe-1

Итого за день Калорийность-5 153, Белки-212, Жиры-240, Углеводы-549, А-231, PP-23, С-158, ВитаминЕ-1, Na-6 424, К-3 665, Са-1 277, Mg-495, P-1 688, 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)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) <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	Творожок малина 130 гр.	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
30	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Кофейный напиток из цикория на молоке <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-903, Белки-29, Жиры-48, Углеводы-93, А-52, РР-1, С-1, Na-358, К-311, Са-151, Mg-68, P-252, Fe-2
<u>Обед</u>		
250	Борщ сибирский на мясном бульоне <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 , петрушка свеж. , соль иодированная , 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	Пельмени <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	Соус сметанный <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	Салат из сырых овощей <i>огурцы свеж. , помидоры свеж. , капуста белокочанная , морковь , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, РР-1, С-20, Na-129, К-313, Са-38, Mg-28, P-53, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
55	Бутерброд с ветчиной запеченный <i>хлеб пшеничный 1с , ветчина вареная дп , сыр полутвердый 45% , помидоры свеж.</i>	Калорийность-102, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-9
200	Компот из смеси ягод свежемороженных <i>клубника замороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		Калорийность-942, Белки-46, Жиры-38, Углеводы-103, А-10, РР-7, С-51, Na-740, К-1 069, Са-237, Mg-117, P-327, Fe-4

Полдник

100	Сосиска в тесте <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	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	Мандарины	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	Биточки рубленные из птицы(индейка) <i>филе индейки без кожи, молоко ультрапастерезованное обогащенное, хлеб пшеничный 1с, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-413, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-22, PP-5, С-2, Na-3 216, К-282, Са-70, Mg-29, P-129, Fe-2
200	Рис отварной с овощами <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	Салат "Летний" <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, PP-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Фиточай пакетированный <i>фито чай пакетир., сахар белый</i>	Калорийность-64, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-925, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-105, А-37, PP-6, С-15, Na-3 433, К-701, Са-118, Mg-84, P-292, Fe-4

Итого за день Калорийность-3 211, Белки-124, Жиры-142, Углеводы-366, А-119, PP-15, С-145, Na-4 555, К-2 391, Са-618, Mg-313, P-937, Fe-12

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.