

Утверждаю

И.о. директора
Умеренков В.И.

МЕНЮ

Спортсмены

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ 205	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 210/20	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205/40	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180/100	КАША ГРИСОВАЯ 205	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200/40
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/50	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 39	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 105	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/50	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 105/30
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/10/10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КОЛБАСА П/К 40	ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ 100/20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
ЧАЙ С САХАРОМ 185/20	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕС ВАРЕНИЕМ 100/20	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ 10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 30/10/15	СЫР 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ВЕТЧИНА 40
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/10	ЧАЙ С САХАРОМ 185/20	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 185	БАТОН НАРЕЗНОЙ 80	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	
	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80				БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80	
Обед						
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ 150	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ИЛИ БЕЛОКОЧАННАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 120	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА 150	САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ 100	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ 250	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ И МЯСОМ 250	БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ 250	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250/20
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 120	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 100/30	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ 120	КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫСТАНОВСКИ 150	ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕНЫЙ 125	ЭСКАЛОП 110	РЫБА ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ 100/40/6
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 100	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И) 200	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 150	ПОМИДОР СВЕЖИЙ С БАКЛАЖАНОМ 50/60	КОМПОТ ИЗ СУХ/ФРУКТОВ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И) 200	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ 200
СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И) 200	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И) 200	ГРУША 250	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	БАНАН 250	АБРИКОС 250	ЧЕРЕШНЯ 250
ЯБЛОКО 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	ПЕРСИК 250	ПЕРСИК 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150		ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 130			
Полдник						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК. 200
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.3,2% 200	ВАФЛИ 100	МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК. 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК. 200	ОЛАДЬИ Д 150	ВАФЛИ 100
ПЕЧЕНЬЕ 100		ЗЕФИР 100	ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО 100	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 100/20	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 40	МАРМЕЛАД 65
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО 100			СУХОФРУКТЫ ИЗЮМ+ КУРАГА 30	ШОКОЛАД 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО 100
				ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО 50		
Ужин						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 150	РЫБА ОТВАРНАЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ С БАКЛАЖАНОМ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ 300	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ 100	РЫБА ОТВАРНАЯ 100	БЕФСТРОГАНОВ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	МЯСО ОТВАРНОЕ 100	РЫБА ОТВАРНАЯ 100
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМ И ПРОДУКТАМИ 44	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 100/100	РИС ОТВАРНОЙ 180	БИФШТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ 120	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ с СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ 300	ГУЛЯШ 100/75
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КОЛБАСА П/К 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНОЙ 150/20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ +МЁД 185/15/7	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 38	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ МЁДОМ 185/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ 100	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
БАНАН 250	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 40	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ 185/15/7	ВЕТЧИНА 40	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ 185/15/7	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 31
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ+МЁД 185/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯБЛОКО 250	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БАНАН 250	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7

	ЧЕРЕШНЯ 200	ГРУША 250	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ 185/15/7	БАТОН НАРОЕЗНОЙ 60	ПЕРСИК 250
	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70		ЧЕРЕШНЯ 250		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70
				БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80		
II ужин						
ЙОГУРТ 125	РЯЖЕНКА 250	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРЫ 0,2 ИНД. УПАК. 210	КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК. 210	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРЫ 0,2 ИНД. УПАК. 210	ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК. 125	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРЫ 0,2 ИНД. УПАК. 210
СДОБА 80	СДОБА 50	СДОБА 50	СДОБА 50	КЕКС 56	ПРЯНИКИ 100	СДОБА 50
Доп.выдача						
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2
ЧЕСНОК 2	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЧЕСНОК 2	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЧЕСНОК 2
						ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2