

Утверждаю

И.о. директора
Умеренков В.И.

МЕНЮ

Спортсмены

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200/120	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200/40	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200
ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ С ДЖЕМОМ 100/20	САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/50	ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ+ДЖЕМ 100/20	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/50	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/50
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 40	СЫР 30	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 40	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10/15	КОЛБАСА П/К 40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 31	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ 185/20	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 185/20	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40
КАКАО С МОЛОКОМ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ+МЮСЛИ 150/40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ 185/20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80	КАКАО С МОЛОКОМ 200
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80			БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80			БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 150	САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ И КАЛЬМАРЫ 100	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 150
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ 250	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ 250	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 250/20
ПОДЖАРКА 100/50	ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕНЫЙ 125	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ 120	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 300	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШОНОЕ С ОВОЩАМИ 120
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 200	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ 105	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ 105	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И) 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И) 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И) 200	РИС ПРИПУЩЕНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И) 200	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 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 СУХ./ФРУКТОВ 200	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	БАНАН 250	ЧЕРЕШНЯ 250	ВИНОГРАД 250	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	ЯБЛОКО 300	БАНАН 250
ЧЕРЕШНЯ 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	ПЕРСИК 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 120				ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150		
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК. 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК. 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
ПЕЧЕНЬЕ 100	ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО 100	ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО 100	ЗЕФИР 100	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ 100	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 150	МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК. 200
	СУХОФРУКТЫ ИЗЮМИ КУРАГА 30	ОЛАДЬИ Д СО ОГУШЁНЫМ МОЛОКОМ 150/40		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ 100	МАРМЕЛАД 65	ЗЕФИР 100
	КРЕКЕР (СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ) ВЕСОВОЕ 100					ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО 50
Ужин						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/50	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ С БАКЛАЖАНОМ 150	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ 150
ПЛОВ ИЗ КУРЫ 300	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 110/75	ГУЛЯШ 100/50	КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ 120	РЫБА ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ 100/15	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 250	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 150/20
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	РИС ОТВАРНОЙ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КОЛБАСА ВАРЕННАЯ (ПОРЦИЯМИ) 40	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 300
СЫР 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 30/10/15	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ - 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАПУСТА КВАШЕННАЯ 110
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ 185/15/7	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ 44	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ 185/15/7	КОЛБАСА П/К 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ 150/50	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36/10
АБРИКОС 250	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	БАНАН 300	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ 185/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ МЁД 185/15/7
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	АБРИКОС 250	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ 185/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ 185/15/7	ЧЕРЕШНЯ 250	АБРИКОС 250
	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70		ПЕРСИК 250	АБРИКОС 250	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60

			БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	БАТОН НАРЕЗНОЙ 60		
II ужин						
ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК. 250	КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК. 210	ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК. 125	РЯЖЕНКА 250	ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК. 250	КЕФИР 210	РЯЖЕНКА 2,5%Ж 250
СДОБА 100	СДОБА 100	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ 120	КЕКС 75	КЕКС 75	СДОБА 50	СДОБА 50
		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ 60				
Доп.выдача						
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20
ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 1	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2					ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	