



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 200/100	КАША РИСОВАЯ 205	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200/40
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/50	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 40	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 105/25	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 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) 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
ЧАЙ С САХАРОМ 185/20	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕС ДЖЕМ 100/20	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ 10	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ 40/11/15	СЫР 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ВЕТЧИНА 40
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/10	ЧАЙ С САХАРОМ 185/20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 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 100	
	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80				БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80	
Обед						
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ 150	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ИЛИ БЕЛОКОЧАННАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50/20	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 120	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА 150	САЛАТ ИЗ КИТ. 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 ВЕРМИШЕЮ И КУРОЙ 250	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250/20
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 120	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ 100/30	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ 150	КОТЛЕТЫ ПО- ХЛЫСТАНОВСКИ 150	ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕННЫЙ 125	ЭСКАЛОП 100	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ 110/40/6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 200	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200

КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И) 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 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	АПЕЛЬСИН 250
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И) 200	ГРУША 250	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	БАНАН 250	ЯБЛОКО 250	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200
ЯБЛОКО 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	АПЕЛЬСИН 250	МАНДАРИН 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
ПЕЧЕНЬЕ 100	ВАФЛИ 100	МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК. 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ГАЛЕТЫ 100/20	ОЛАДЫ Д 150	ВАФЛИ 100
	МАРМЕЛАД 65	ЗЕФИР 100	СУХОФРУКТЫ ИЗЮМ+ КУРАГА 30	МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК. 200	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 40	МАРМЕЛАД 65
		МЮСЛИ 30	ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО 100	МЮСЛИ 30	МОЛОКО ИНДИВИД 3,2% 200	
					МЮСЛИ 40	
Ужин						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	САЛАТ МЯСНОЙ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 150	РЫБА ОТВАРНАЯ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ С БАКЛАЖАНОМ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ 300	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНый 110	РЫБА ОТВАРНАЯ 100	БЕФСТРОГАНОВ 110	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	МЯСО ОТВАРНОЕ 100	РЫБА ОТВАРНАЯ 100
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМ И ПРОДУКТАМИ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 100/100	РИС ОТВАРНОЙ 180	БИШТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНый 120	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ с КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ 300/70	ГУЛЯШ 120/75
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200/10	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 36	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200/11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ +МЁД 185/6/20	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 35	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ МЁДОМ 185/6/20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНА ПОД СОУСОМ 100	БУТЕРБРОД С ЛОСОСЕМ С/С №7 36/10/20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
БАНАН 250	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ 40	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ 185/6/20	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМ И ПРОДУКТАМИ 35/10	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ 185/6/20	КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ) 30
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ+МЁД 185/6/20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯБЛОКО 250	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ 185/6/20	БАНАН 250	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/7

	МАНДАРИН 250	ГРУША 250	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	АПЕЛЬСИН 100	БАТОН НАРЄЗНОЙ 60	МАНДАРИН 250
	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70
II ужин						
ЙОГУРТ 125	МОЛОКО 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 0,2 ИНД. УПАК. 210	КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК. 210	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК. 125	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 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	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 20
ЧЕСНОК 2	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2
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