

Утверждаю

И.о. директора

Умеренков В.И.



## МЕНЮ

## Спортсмены

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200/120	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА 200/40	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА 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 40	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 40	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/10/15	СЫР 40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 40	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 100
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80			БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80			БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" 100	СВЕКЛА+ СЕЛЬДЬ 100/50	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 150	САЛАТ С КАПУСТОЙ КИТАЙСКОЙ И КАЛЬМАРАМИ 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	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ 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	ЯБЛОКИ 250	ВИНОГРАД 250	СОК 0,2 ИНД. УПАК. 200	ЯБЛОКО 300	БАНАН 250
АПЕЛЬСИН 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	МАНДАРИНЫ 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.+МИСЛИ 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	ОЛАДЬИ Д СО ОГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ 150/40	ЗЕФИР 100	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ 100	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 150	ЗЕФИР 100
	СУХОФРУКТЫ ИЗЮМИ КУРАГА 30			КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ 100	МАРМЕЛАД 65	
	КРЕКЕР (СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ) ВЕСОВОЕ 100					

#### Ужин

САЛАТ МЯСНОЙ 150	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 120/75	ГУЛЯШ 100/50	КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ 150	РЫБА ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ 110/15	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 250	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 150/10
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	РИС ОТВАРНОЙ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ИКРА ЛОСОСЕВАЯ 20	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 300
СЫР 40	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ 20/10/14	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ 30/10/15	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАПУСТА КВАШЕННАЯ 110
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ 185/6/20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЁД 200/6/20	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ 185/6/20	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ 20/10	КОЛБАСА П/К 30	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ 150/50	БУТЕРБРОД С РЫБОЙ С/С 36/10
КИВИ 250	ВИНОГРАД 250	БАНАН 300	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ 185/7/20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ 185/6/20	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ МЁД 185/6/20
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	КИВИ 250	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ 185/6/20	АПЕЛЬСИН 250	АПЕЛЬСИН 200
			БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60	ГРУША 200	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 80	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60
			БАТОН НАРЕЗНОЙ 60			

#### II ужин

ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК. 250	КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК. 210	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА 250	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	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						
ЧЕСНОК 2	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЧЕСНОК 2	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2	ЧЕСНОК 2
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЧЕСНОК 2	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 1	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	ЧЕСНОК 2	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2
	ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2				ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА) 2	