



## МЕНЮ

### Спортсмены

| 8 день   | 9 день  | 10 день                                    | 11 день   | 12 день                                    | 13 день   | 14 день   |
|--|---|--|---|--|---|---|
| <b>Завтрак</b>   |   |  |   |  |   |   |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ 200                             | МАКАРОНЫ<br>ОТВАРНЫЕ 200/120                  | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>205                   | КАША ПШЕННАЯ<br>ВЯЗКАЯ 200                              | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ 200/40            | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>205                                      | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ 200                    |
| ТВОРОЖОК ОБОГАЩ.<br>В-М 4-5% ЖИРНОСТИ<br>С ДЖЕМОМ 100/20 | САРЕДЬКИ<br>ОТВАРНЫЕ 120                      | ЗАПЕКАНКА ИЗ<br>ТВОРОГА С ДЖЕМОМ<br>150/50 | ТВОРОЖОК ОБОГАЩ.<br>В-М 4-5%<br>ЖИРНОСТИ+ДЖЕМ<br>100/20 | ЗАПЕКАНКА ИЗ<br>ТВОРОГА С ДЖЕМОМ<br>150/50 | ОМЛЕТ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ 110                                      | ЗАПЕКАНКА ИЗ<br>ТВОРОГА С ДЖЕМОМ<br>150/50      |
| КОЛБАСА ВАРЕНАЯ<br>(ПОРЦИЯМИ) 40                         | СЫР 40  | КОЛБАСА<br>(ПОРЦИЯМИ) 40                   | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40  | КОЛБАСА<br>(ПОРЦИЯМИ) 40                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>40/10/15                                 | СЫР 40  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>10                                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>10                        | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>10                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 40                                       | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>10                     | ЧАЙ С САХАРОМ<br>185/20                                       | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>10                           |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40   | ЧАЙ С САХАРОМ<br>185/20                       | ЧАЙ С САХАРОМ<br>185/15                    | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>10                                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>200                    | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>150                                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40                                |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>200                                   | МОЛОКО<br>КИПЯЧЕНОЕ+МЮСЛИ<br>150/40           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>150                    | ЧАЙ С САХАРОМ С<br>МОЛОКОМ 185/20                       | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>200                    | БАТОН ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ<br>80                         | КАКАО С МОЛОКОМ<br>200                          |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>150                                  | БАТОН ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ<br>80         | БАТОН ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ<br>80      | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>150                                 | БАТОН ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ<br>60      |   | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>100                         |
| БАТОН ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ<br>80                    |   |  | БАТОН ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ<br>80                   |  |   | БАТОН ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ<br>70           |
| <b>Обед</b>  |   |  |   |  |   |   |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ<br>РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100                  | САЛАТ<br>"ПОЛОНЫНСКИЙ" 100                    | СВЕКЛА+ СЕЛЬДЬ<br>100/50                   | САЛАТ ЗЕЛЕНый С<br>ОГУРЦАМИ 150                         | САЛАТ ИЗ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ 150    | САЛАТ С КАПУСТОЙ<br>КИТАЙСКОЙ . И<br>КАЛЫМАРАМИ 100           | САЛАТ ЗЕЛЕНый С<br>ОГУРЦАМИ И<br>ПОМИДОРАМИ 150 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ И<br>МЯСОМ 250   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С БОБОВЫМИ И<br>МЯСОМ 250 | РАССОЛЬНИК С<br>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ<br>250    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С КРУПой 250                        | МЯСО ОТВАРНОЕ 50                           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ И<br>МЯСОМ 250 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И<br>КАРТОФЕЛЕМ 250/20           |
| ПОДЖАРКА 100/50  | ОКОРОК КУРИНЫЙ<br>ЖАРЕНый 125                 | ШНИЦЕЛЬ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ<br>РУБЛЕНый 120     | ЖАРКОЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ 300                             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С БОБОВЫМИ 250         | МЯСО ТУШЕНОЕ 100  | ФИЛЕ ИНДЕЙКИ<br>ТУШЕНОЕ С<br>ОВОЩАМИ 120        |
| ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ 250                                 | РИС ПРИПУЩЕНный<br>180                        | ОВОЩИ ТУШЕНые 200                          | КАБАЧКИ,<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД<br>СОУСОМ 105                | КОТЛЕТЫ<br>НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ<br>ФИЛЕ КУРЫ 150 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 180                             | РИС ПРИПУЩЕНный<br>180                          |





|                                |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ЙОГУРТ 0,125 ИНД.<br>УПАК. 250 | КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК.<br>210    | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>200        | РЯЖЕНКА 250                    | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>200        | КЕФИР 210                      | РЯЖЕНКА.2,5%Ж 250              |
| СДОБА 100                      | СДОБА 100                      | ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ<br>120         | КЕКС 75                        | КЕКС 75                        | СДОБА 50                       | СДОБА 50                       |
|                                |                                | КОНФЕТЫ<br>ШОКОЛАДНЫЕ 60       |                                |                                |                                |                                |
| <b>Доп.выдача</b>              |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| СОЛЬ<br>ЙОДИРОВАННАЯ 20        | СОЛЬ<br>ЙОДИРОВАННАЯ 20        | СОЛЬ<br>ЙОДИРОВАННАЯ 20        | СОЛЬ<br>ЙОДИРОВАННАЯ 20        | СОЛЬ<br>ЙОДИРОВАННАЯ 20        | СОЛЬ<br>ЙОДИРОВАННАЯ 20        | СОЛЬ<br>ЙОДИРОВАННАЯ 20        |
| ЧЕСНОК 2                       | ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2                | ЧЕСНОК 2                       | ЧЕСНОК 2                       | ЧЕСНОК 2                       | ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2                | ЧЕСНОК 2                       |
| ЗЕЛЕНЬ (УКРОП +<br>ПЕТРУШКА) 2 | ЧЕСНОК 2                       | ЗЕЛЕНЬ (УКРОП +<br>ПЕТРУШКА) 2 | ЗЕЛЕНЬ (УКРОП +<br>ПЕТРУШКА) 1 | ЗЕЛЕНЬ (УКРОП +<br>ПЕТРУШКА) 2 | ЧЕСНОК 2                       | ЗЕЛЕНЬ (УКРОП +<br>ПЕТРУШКА) 2 |
|                                | ЗЕЛЕНЬ (УКРОП +<br>ПЕТРУШКА) 2 |                                |                                |                                | ЗЕЛЕНЬ (УКРОП +<br>ПЕТРУШКА) 2 |                                |