

Утверждаю

И.о. директора

ГБОУ ШИ Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

/Умеренков В.И./

МЕНЮ
2 февраля 2026 г.

Спортсмены

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,96	8,26	32,31	227,98	0,46
		ТВОРОЖКОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ С ДЖЕМОМ	100/24	18,14	9,02	19,66	233,93	4,27
2008	15	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	5,07	8,38	0,59	98,10	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,04	7,37	0,07	66,79	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	209	3,51	2,78	19,38	117,88	0,46
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	111	2,09	1,80	3,45	38,89	0,39
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	4,11	1,59	28,20	143,73	0,00
Итого			788	43,88	43,69	103,93	988,59	5,58
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	104	1,64	4,22	8,92	81,16	7,73
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	11,74	18,27	9,48	254,96	10,73
2008	257	ПОДЖАРКА	102/50	20,95	54,30	2,80	584,15	1,56
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	256	5,21	8,80	36,07	245,06	17,61
2008	173	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	101	1,09	9,86	6,48	123,35	5,52
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,70	0,12	30,05	124,98	0,08
		СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008		БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	25,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			1553	48,73	97,37	183,46	1 821,24	72,23
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,39	0,00	10,68	44,29	0,08
2008		ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00
Итого			280	7,89	9,80	85,08	461,29	0,08
Ужин								
2011	42	САЛАТ МЯСНОЙ	144	13,88	10,69	9,49	194,23	6,23
2011	291	ПЛОВ С МЯСОМ-СВИНИНА	303	21,61	52,76	38,32	714,98	1,42
2012		СЫР	30	6,77	8,60	0,00	106,17	0,08
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,04	7,15	0,07	64,79	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ	185/6/20	0,60	0,01	32,48	134,19	1,04
		КИВИ	229	0,00	0,00	0,00	133,03	0,00
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	48	3,60	1,39	24,67	125,76	0,00
Итого			974	46,50	80,60	105,03	1 473,15	8,77
II ужин								
		ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
		СДОБА	80	6,48	4,96	44,64	252,00	0,00
Итого			205	9,98	8,09	50,28	322,64	0,88
Доп.выдача								
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЧЕСНОК	2	0,14	0,01	0,64	3,19	0,21
		ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	5	0,21	0,04	0,53	3,38	8,46
Итого			27	0,35	0,05	1,17	6,57	8,67
Всего			157,33	239,60	528,95	5 073,48	96,21	

Диетсестра _____ Просветова Т.Ю.

Повар _____