

Утверждаю

И.о. директора

ГБОУ ШИ Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

/Умеренков В.И./

## МЕНЮ

3 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	194	7,61	7,53	48,53	292,62	0,00
2012	275	САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	120	13,36	21,32	1,52	251,89	0,00
2012		СЫР	30	6,77	8,60	0,00	106,17	0,08
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,04	7,14	0,07	64,73	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0,39	0,00	22,17	90,20	0,08
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ+МЮСЛИ	103/30	9,01	2,81	38,74	217,07	0,60
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	41	3,07	1,19	21,01	107,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>732</b>	<b>40,25</b>	<b>48,59</b>	<b>132,04</b>	<b>1 129,78</b>	<b>0,76</b>
<b>Обед</b>								
2008	28	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	66	0,88	2,70	3,62	43,34	14,17
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	250	13,23	14,07	21,06	265,89	7,45
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	104	24,29	27,89	6,70	381,81	2,04
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	179	4,33	7,52	44,04	261,42	0,40
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,58	0,08	27,91	115,48	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	26	1,72	0,23	10,99	52,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>1275</b>	<b>49,78</b>	<b>53,94</b>	<b>187,02</b>	<b>1 446,82</b>	<b>53,14</b>
<b>Полдник</b>								
		МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,00
		КРЕКЕР (СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ) ВЕСОВОЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,18	4,38	11,09	89,75	10,43
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120/75	35,55	17,54	9,32	383,28	25,79
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	207	4,39	8,41	29,74	212,71	14,42
2008	8	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	17/9/7	5,50	8,96	3,83	118,45	0,29
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЁД	200/6/20	0,63	0,01	31,49	130,17	1,05
		МАНДАРИН	250	1,94	0,49	18,19	92,15	38,00
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	36	2,68	1,04	18,38	93,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>1047</b>	<b>51,87</b>	<b>40,83</b>	<b>122,04</b>	<b>1 120,21</b>	<b>89,98</b>
<b>II ужин</b>								
2011	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	210	7,14	5,25	11,55	128,10	1,47
		СДОБА	80	5,18	3,97	35,71	201,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>12,32</b>	<b>9,22</b>	<b>47,26</b>	<b>329,70</b>	<b>1,47</b>
<b>Доп.выдача</b>								
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЧЕСНОК	2	0,12	0,01	0,55	2,76	0,19
		ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	4	0,15	0,02	0,37	2,31	6,05
<b>Итого</b>			<b>26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>0,92</b>	<b>5,07</b>	<b>6,24</b>
<b>Всего</b>			<b>160,29</b>	<b>159,01</b>	<b>498,68</b>	<b>4 151,58</b>	<b>151,59</b>	

Диетсестра \_\_\_\_\_ Просветова Т.Ю.

Повар \_\_\_\_\_