

Утверждаю

И.о. директора
ГБОУ ШИ Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»
_____/Умеренков В.И./

МЕНЮ
4 февраля 2026 г.

Спортсмены

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	174	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	5,20	10,60	26,40	222,26	0,40
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	155/50	29,04	19,09	57,42	522,31	8,31
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	4,92	8,13	0,57	95,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,39	0,00	12,46	51,37	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	96	2,79	2,41	4,62	51,97	0,52
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	64	4,76	1,84	32,65	166,45	0,00
Итого			819	47,20	50,37	134,22	1 184,50	9,31
Обед								
2011	33	СВЕКЛА+ СЕЛЬДЬ	104/50	9,72	5,81	8,54	125,50	4,16
2008	89	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	12,01	17,80	22,62	308,44	7,93
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	120	22,85	49,78	11,78	586,76	0,00
2011	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	220	3,29	8,10	20,52	169,62	20,62
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,59	0,10	23,79	99,11	0,08
		СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
		ЯБЛОКИ	250	0,97	0,97	23,77	113,98	10,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	32	2,11	0,28	13,49	64,90	0,00
Итого			1426	52,54	83,04	144,71	1 554,31	46,79
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	194	3,23	2,52	15,68	99,56	0,40
2011	401	ОЛАДЫ Д СО ОГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	141/40	15,74	12,73	97,67	567,76	0,28
		ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	100	21,00	48,00	20,00	607,00	0,00
		КРЕКЕР (СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ) ВЕСОВОЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			525	39,97	63,25	133,35	1 274,32	0,68
Ужин								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	99	0,83	4,19	7,63	73,39	2,78
2008	259	ГУЛЯШ	106/50	29,01	31,78	6,96	429,60	1,85
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	203	4,75	7,91	49,81	289,48	0,00
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/9/12	7,92	16,68	6,19	208,31	0,21
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ	185/6/20	0,61	0,01	30,33	125,65	1,04
2008		БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	25,00
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,98	1,15	20,41	104,05	0,00
Итого			1010	49,85	62,97	173,83	1 470,48	30,88
II ужин								
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 0,2 ИНД. УПАК.	210	7,14	5,25	11,55	128,10	1,47
		СДОБА	100	27,00	23,50	48,80	440,00	0,00
Итого			310	34,14	28,75	60,35	568,10	1,47
Доп.выдача								
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЧЕСНОК	2	0,15	0,01	0,68	3,39	0,23
		ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,08	0,02	0,21	1,35	3,36
Итого			24	0,23	0,03	0,89	4,74	3,59
Всего				223,93	288,41	647,35	6 056,45	92,72

Диетсестра _____ Просветова Т.Ю.

Повар _____