

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 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								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	194	5,70	7,72	34,16	229,36	0,42
		ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ+ДЖЕМ	102/20	18,24	9,04	32,91	285,55	7,27
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	27	7,01	13,68	0,05	153,09	0,21
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	5,12	0,05	46,38	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0,39	0,00	19,67	80,19	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	54	4,07	1,57	27,86	142,00	0,00
Итого			748	43,21	44,05	119,63	1 050,24	8,50
Обед								
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	140	1,93	6,20	5,30	85,52	20,98
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	262	11,21	11,55	25,22	249,91	7,62
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	309	22,91	49,66	31,22	664,22	16,04
2008	173	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	83	1,42	10,04	7,87	133,49	3,54
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,70	0,12	29,37	122,26	0,08
		СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
		БАНАН	250	3,64	1,21	50,93	232,80	10,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	43	2,85	0,38	18,26	87,86	0,00
Итого			1487	45,66	79,36	188,37	1 662,06	62,26
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	1,94	19,00	106,68	0,42
		ЗЕФИР	100	0,80	0,10	79,80	326,00	0,00
Итого			300	3,97	2,04	98,80	432,68	0,42
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	17,58
2011	301	КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	149	22,86	33,63	14,86	453,07	0,81
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	181	7,50	6,40	47,93	279,50	0,00
2011	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	90	1,61	3,96	6,00	71,60	9,57
2008	1	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	25/10	6,98	17,88	9,11	225,42	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ	204/7/20	0,64	0,01	33,16	137,62	1,48
		ГРУШИ	250	0,97	0,73	24,98	113,98	5,00
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	41	3,05	1,18	20,89	106,49	0,00
Итого			1047	44,38	63,93	159,60	1 404,55	34,44
II ужин								
2008	435	РЯЖЕНКА	250	7,25	6,25	10,50	135,00	2,00
		КЕКС	81	3,23	10,50	40,38	298,85	0,00
Итого			331	10,48	16,75	50,88	433,85	2,00
Доп.выдача								
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЧЕСНОК	2	0,15	0,01	0,69	3,44	0,23
		ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	5	0,14	0,03	0,36	2,28	5,69
Итого			27	0,29	0,04	1,05	5,72	5,92
Всего				147,99	206,17	618,33	4 989,10	113,54

Диетсестра _____ Просветова Т.Ю.

Повар _____