

Утверждаю

И.о. директора

ГБОУ ШИ Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

/Умеренков В.И./

МЕНЮ
6 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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/40	5,09	9,23	26,51	209,87	0,42
		ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ	100/25	18,15	9,03	20,95	238,93	4,56
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,07	8,39	0,59	98,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,49	1,48	22,70	114,45	0,32
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	102	2,86	2,47	4,74	53,32	0,53
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			816	43,22	45,13	106,70	1 008,21	5,83
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	149	2,46	2,94	9,35	75,13	26,13
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,96	15,38	18,93	274,27	4,70
2011	294	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	96	26,14	32,03	8,33	426,04	0,00
2008	325	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	177	4,28	7,53	43,78	260,15	0,32
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХ./ФРУКТОВ	200	0,70	0,12	31,09	129,11	0,08
		СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
		ГРУШИ	250	0,97	0,73	24,98	113,98	5,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	32	2,14	0,28	13,70	65,90	0,00
Итого			1354	52,65	59,21	170,36	1 430,58	40,23
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,39	0,00	12,69	52,33	0,08
		ПАЛОЧКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	85	2,30	21,93	46,50	393,55	0,00
Итого			335	6,44	26,83	96,39	654,38	0,08
Ужин								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	102	1,71	2,99	9,00	70,71	8,05
2008	234	РЫБА ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ	111/15	24,74	9,70	10,10	226,44	3,02
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	203	4,12	8,36	27,42	201,98	13,24
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	149	3,45	7,68	14,53	142,91	30,29
2008	14	КОЛБАСА П/К	39	5,94	12,67	0,91	141,45	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ	185/6/20	0,61	0,01	30,83	127,73	1,04
2008		БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	25,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			1149	48,92	52,70	176,23	1 383,42	80,64
II ужин								
		ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
		КЕКС	85	3,41	11,09	42,65	315,64	0,00
Итого			210	6,91	14,22	48,29	386,28	0,88
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)	2	0,09	0,01	0,20	1,28	3,56
Итого			24	0,24	0,02	0,89	4,72	3,79
Всего			158,38	198,11	598,86	4 867,59	131,45	

Диетсестра _____ Просветова Т.Ю.

Повар _____