

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 мая 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	196	6,03	7,71	32,56	224,32	0,48
		ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ+ДЖЕМ	100/23	18,14	9,02	19,62	233,72	4,26
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	28	7,02	14,53	0,06	160,85	0,21
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	6,02	0,06	54,61	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0,39	0,00	15,39	63,10	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	102	1,91	1,65	3,16	35,57	0,35
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,16	20,54	104,67	0,00
Итого			741	41,49	44,58	91,66	938,13	5,38
Обед								
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	150	2,04	3,56	5,64	63,62	22,37
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	248	11,07	12,24	24,40	252,18	7,21
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	299	24,29	54,07	30,30	705,77	15,59
2008	173	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	91	0,76	6,16	5,28	79,98	4,78
2011	349	КОМПОТ ИЗ СВ .ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	18,36	76,42	1,59
		СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
		ВИНОГРАД	290	1,69	1,69	43,38	202,79	6,97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17	1,12	0,15	7,15	34,40	0,00
Итого			1495	42,13	78,23	154,71	1 501,16	62,51
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,25	1,98	19,75	110,34	0,42
		ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00
		МАРМЕЛАД	65	0,07	0,00	51,61	208,65	0,00
Итого			365	10,82	11,78	145,76	735,99	0,42
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	17,58
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	87/50	24,99	18,11	6,97	326,50	17,98
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	204	8,53	6,84	54,44	313,68	0,00
2011	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	101	1,68	2,94	6,67	65,29	10,49
2008	1	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ	13/10	4,57	7,53	3,76	101,51	0,10
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ	176/7/20	0,62	0,01	26,13	109,52	1,77
		МАНДАРИНЫ	250	1,94	0,49	18,19	92,15	38,00
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,25	0,87	15,40	78,51	0,00
Итого			1018	45,35	36,93	134,23	1 104,03	85,92
II ужин								
2008	435	ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
		СДОБА -СЛОЁНАЯ	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	0,12	0,01	0,54	2,69	0,18
		ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)		0,03	0,01	0,08	0,53	1,34
Итого			22	0,15	0,02	0,62	3,22	1,52
Всего				149,92	179,63	577,26	4 605,17	156,63

Диетсестра _____ Просветова Т.Ю.

Повар _____