

Утверждаю

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

МЕНЮ
15 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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,07	7,58	25,74	191,89	0,42
		ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% С ДЖЕМОМ	100/16	18,10	9,02	14,35	213,21	3,07
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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)	8	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,27	1,97	22,91	122,95	0,42
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	2,85	2,46	4,72	53,16	0,53
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	32	2,41	0,93	16,50	84,10	0,00
Итого			737	41,83	43,14	85,18	899,75	4,44
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	141	2,36	2,72	8,80	70,46	23,87
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	13,41	13,92	18,74	254,09	4,60
2011	294	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	20,20	24,78	0,06	303,70	0,81
2008	325	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	176	4,28	7,21	43,78	257,31	0,32
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВ../ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	17,79	74,14	1,60
		СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
		АПЕЛЬСИН	250	2,18	0,49	19,64	104,28	60,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	1,72	0,23	10,99	52,88	0,00
Итого			1343	45,31	49,71	140,00	1 202,86	95,20
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,39	0,00	11,30	46,71	0,08
		КРЕКЕР-----	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	80	2,16	20,64	43,76	370,40	0,00
Итого			380	2,55	20,64	55,06	417,11	0,08
Ужин								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,61	2,78	8,60	66,63	7,45
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	109/15	24,60	9,05	9,28	216,57	2,60
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	199	4,05	8,03	26,88	196,51	12,97
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	148	3,45	7,21	14,04	136,67	30,23
2008	14	КОЛБАСА П/К	39	5,94	12,67	0,91	141,45	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ	185/6/20	0,59	0,01	25,89	107,61	1,04
2008		БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	25,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	32	2,41	0,93	16,50	84,10	0,00
Итого			1111	46,50	50,23	154,70	1 264,54	79,29
II ужин								
2008	434	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	0,00
		КЕКС	80	3,20	10,40	40,00	296,00	0,00
Итого			280	8,83	16,61	49,12	412,40	0,00
Доп.выдача								
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	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)	1	0,05	0,01	0,12	0,73	1,83
Итого			23	0,17	0,02	0,67	3,49	2,02
Всего				145,19	180,35	484,73	4 200,15	181,03

Диетсестра _____ Просветова Т.Ю.

Повар _____