

Утверждаю

И.о. директора

ГБОУ ШИ Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

_____/Умеренков В.И./

МЕНЮ
16 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	204	5,98	8,95	31,26	230,09	0,42
1996	286	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	109	8,33	11,35	1,85	143,08	0,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	24/8	7,37	15,64	2,48	181,92	0,21
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0,39	0,00	23,06	93,78	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,91	2,50	4,81	54,12	0,54
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,22	0,86	15,23	77,66	0,00
Итого			680	27,20	39,30	78,69	780,65	1,41
Обед								
2008	18	САЛАТ С КАПУСТОЙ КИТАЙСКОЙ . И КАЛЬМАРАМИ	102	8,92	8,43	4,30	129,07	13,59
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250	11,11	11,40	20,82	230,43	6,95
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	101	20,90	56,49	2,75	603,41	0,66
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,30	8,33	32,96	235,80	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВ.ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	20,49	84,97	1,60
		СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008		МАНДАРИНЫ	250	2,00	0,50	18,75	95,00	95,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19	1,24	0,16	7,91	38,07	0,00
Итого			1302	52,63	85,67	128,18	1 502,75	121,80
Полдник								
		МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	164	8,47	8,52	43,35	285,68	0,00
		ПРЯНИКИ	53	3,15	2,51	40,00	195,20	0,00
Итого			217	11,62	11,03	83,35	480,88	0,00
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	99	1,11	2,32	3,82	43,24	25,00
2011	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	280	26,43	33,25	24,38	513,18	31,16
		БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	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 ЛИМОНОМС МЁДОМ	185/6/20	0,60	0,01	33,25	137,15	1,04
2008		БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	25,00
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,22	0,86	15,23	77,66	0,00
Итого			917	40,15	58,66	130,19	1 227,68	82,20
II ужин								
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 0,2 ИНД. УПАК.	210	7,14	5,25	11,55	128,10	1,47
		СДОБА-КЕКС	70	2,78	9,05	34,80	257,52	0,00
Итого			280	9,92	14,30	46,35	385,62	1,47
Доп.выдача								
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,20
		ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	1	0,05	0,01	0,12	0,79	1,97
Итого			23	0,18	0,02	0,72	3,77	2,17
Всего				141,70	208,98	467,48	4 381,35	209,05

Диетсестра _____ Просветова Т.Ю.

Повар _____