

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 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	6,77	8,47	37,23	252,83	0,43
		ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ С ДЖЕМОМ	100/16	18,10	9,02	14,21	212,68	3,04
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5,01	4,54	0,27	61,92	0,00
2011	16	СЫР	30	6,98	8,87	0,00	109,45	0,21
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	9	0,05	7,72	0,07	69,97	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	202	3,46	2,71	17,93	111,30	0,43
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	103	2,90	2,50	4,80	54,06	0,54
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,29	0,88	15,67	79,88	0,00
Итого			731	45,56	44,71	90,18	952,09	4,65
Обед								
2008	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	147	1,80	3,29	5,41	60,25	27,08
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	247/20	11,72	17,57	15,56	276,45	5,62
		ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШОНОЕ С ОВОЩАМИ	120	24,47	33,12	2,62	406,73	1,10
2011	305	РИС ПРИПУЩЕНный	180	4,15	8,07	43,40	262,86	0,00
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ №660	184	0,07	0,03	13,02	53,74	0,80
		СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008		БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	25,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	1,70	0,23	10,86	52,23	0,00
Итого			1374	48,66	63,76	163,57	1 438,26	63,60
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,39	0,00	14,41	59,19	0,08
2012	115	БАРАНКИ	100	10,57	1,26	66,74	321,07	0,00
		МАРМЕЛАД	65	0,07	0,00	51,61	208,65	0,00
Итого			365	11,03	1,26	132,76	588,91	0,08
Ужин								
2008	17	ОГУРЕЦ СВЕЖ.	62	0,53	1,00	1,65	17,59	6,62
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	93/10	20,46	10,88	3,66	220,96	14,68
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	294	27,35	32,39	31,37	526,26	15,81
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	0,77	1,16	2,27	23,88	12,80
2012		БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	39/10	8,56	18,02	0,07	196,76	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ МЁД	174/6/20	0,59	0,01	28,83	119,37	1,04
2008		ЯБЛОКИ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	1,96	0,76	13,43	68,47	0,00
Итого			974	61,02	65,02	100,88	1 267,29	70,95
II ужин								
		РЯЖЕНКА.2,5%Ж	250	7,25	6,25	10,50	135,00	2,00
		ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	100	7,28	9,51	72,17	404,49	0,00
Итого			350	14,53	15,76	82,67	539,49	2,00
Доп.выдача								
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЧЕСНОК	2	0,12	0,01	0,55	2,73	0,18
		ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			24	0,12	0,01	0,55	2,73	0,18
Всего				180,92	190,52	570,61	4 788,77	141,46

Диетсестра _____ Просветова Т.Ю.

Повар _____