

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 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	417	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	198	5,98	9,11	27,22	215,32	0,42
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	141/50	27,13	21,83	47,73	501,13	6,55
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27/8/10	7,36	15,83	2,39	183,20	0,21
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0,39	0,00	12,96	53,40	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,96	2,55	4,89	55,05	0,55
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	2,04	0,79	13,99	71,31	0,00
Итого			766	45,86	50,11	109,18	1 079,41	7,81
Обед								
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,93	2,17	3,09	36,84	10,00
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	10,25	12,70	9,26	199,34	10,50
2008	279	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	112	21,65	26,07	1,01	324,89	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	247	5,54	8,47	37,59	249,45	18,25
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	98	2,21	4,76	8,86	88,17	19,30
		СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВ.ФРУКТОВ	229	1,13	1,13	39,64	180,41	11,57
2008		ВИНОГРАД	253	1,52	1,52	38,96	182,17	15,18
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,67	0,22	10,73	51,60	0,00
Итого			1514	45,90	57,24	169,34	1 398,87	88,90
Полдник								
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	1,94	17,85	102,30	0,42
2008		ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00
Итого			300	10,71	11,74	92,25	519,30	0,42
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,09	0,20	3,76	23,74	24,73
2011	291	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	299	22,27	51,88	45,35	738,05	1,41
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,83	0,07	61,91	0,00
2008	5	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	37	12,02	8,87	4,06	144,19	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ +МЁД	185/6/13	0,49	0,01	17,82	74,55	1,04
2008		БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	25,00
2008		БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33	2,45	0,95	16,79	85,58	0,00
Итого			931	42,11	69,99	140,35	1 368,02	52,18
II ужин								
2011	401	ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
		СДОБА	100	27,00	23,50	48,80	440,00	0,00
Итого			225	30,50	26,63	54,44	510,64	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)	1	0,04	0,01	0,11	0,71	1,78
Итого			23	0,16	0,02	0,65	3,40	1,96
Всего				175,24	215,73	566,21	4 879,64	152,15

Диетсестра _____ Просветова Т.Ю.

Повар _____