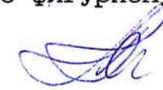


УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ СШОР
по фигурному катанию на коньках



Меньшикова Т.А.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
одноразового горячего питания
для спортсменов
СПб ГБУ СШОР по фигурному катанию на коньках
на 2023 год

Санкт-Петербург

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Свекла с сыром и чесноком	150	7,5	29,25	10,5	336	48
	Бутерброд с красной икрой	35/5/30	4,9	7,4	7,4	116	8
	Щи из свежей капусты с сметаной	250/25/10	9,35	9,8	8	159,5	84/252
	Рыба припущенная	130	18,2	0,45	0	76	229
	Соус белый с яйцом	50	0,8	5,6	2,2	62	362
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,4	
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436
	Шоколад горький	25	2,45	8,68	12,6	138,5	
	Сок фруктовый	200	0,23	0,1	11,43	46,7	
	Вода питьевая бутылированная	500	0	0	0	0	
Итого			50,09	67,34	127,77	1318,1	
День 2							
Обед	Салат из помидор и огурцов	150	0,9	10,1	2,9	105	23
	Бутерброд с отварным языком	35/30/5	4,9	7,4	7,4	116	4
	Борщ с сметаной	250/25/10	9,25	9,8	0	163,5	75/252
	Гуляш из говядины	100/50	15,7	15,9	3,1	218	259
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,4	
	Шоколад горький	25	2,45	8,68	12,6	138,5	
	Сок фруктовый	200	0,23	0,1	11,43	46,7	
	Вода питьевая бутылированная	500	0	0	0	0	
Итого			41,09	59,04	131,57	1259,1	
День 3							
Обед	Салат из свежих помидоров и перцев	150/15	2,2	10,2	5	106	25
	Бутерброд с сыром	35/30/5	4,5	8,7	7,4	131	3
	Суп картофельный с горохом	250/25	12,65	8,7	18,6	205	99/252
	Зразы рубленые с говядиной	120/5	17,2	20	7,4	296	279

	Овощное рагу	150	5	9,7	14,6	166	142
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	438
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,4	
	Шоколад горький	25	2,45	8,68	12,6	138,5	
	Сок фруктовый	200	0,23	0,1	11,43	46,7	
	Вода питьевая бутылированная	500	0	0	0	0	
Итого			47,69	66,84	133,07	1334,6	
День 4	Винегрет овощной	150	2,1	15,15	9,9	184,5	51
Обед	Бутерброд с красной рыбой с/с (кета)	35/30	5,8	2	9,8	80	7
	Суп рисовый с мясом	250/25	9,2	4,6	12,1	190,5	109/252
	Биточки рубленые из птицы паровые	100	17,8	11,6	11	224	315
	Соус белый с яйцом	50	0,8	5,6	2,2	62	362
	Макаронны отварные	150	5,6	4,8	31,9	194	209
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	26,4	108	437
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,4	
	Сок фруктовый	200	0,23	0,1	11,43	46,7	
	Вода питьевая бутылированная	500	0	0	0	0	
Итого			44,99	44,61	144,37	1227,1	
День 5	Салат с помидорами и сладким перцем	150	2,2	10,2	5	106	25
Обед	Бутерброд с отварным языком	35/30/5	4,9	7,4	7,4	116	4
	Суп картофельный	250	3,6	2,86	19,2	117	92
	Фрикадельки куриные	70	16	9	0,6	146	70
	Голубцы ленивые с сметаной	250/10	25,52	27,77	15,53	422,6	306
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,2	0	15	60	431
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,4	
	Шоколад горький	25	2,45	8,68	12,6	138,5	
	Сок фруктовый	200	0,23	0,1	11,43	46,7	
	Вода питьевая бутылированная	500	0	0	0	0	
Итого			58,46	66,67	116,4	1290,2	
День 6	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	150	3,3	15,3	10	175,5	26
Обед	Бутерброд с красной икрой	35/30/5	4,9	7,4	7,4	116	8

	Рассольник с сметаной	250/25/10	9,25	10	17,2	196,5	91/252
	Говядина отварная	150	37,5	25,2	0	381	252
	Соус белый с яйцом	50	0,8	5,6	2,2	62	362
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	26,4	108	437
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,4	
	Сок фруктовый	200	0,23	0,1	11,43	46,7	
	Вода питьевая бутылированная	500	0	0	0	0	
Итого			62,54	69,76	124,57	1364,1	
День 7	Салат из помидоров и огурцов	150	1,8	15,1	4,35	159	23
Обед	Бутерброд с сыром	35/30/5	4,5	8,7	7,4	131	3
	Суп-пюре из тыквы	250/25	4	5,1	13	177,5	116/252
	Суфле из курицы с рисом	200/10	32,9	20,3	11,9	423,5	321
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,4	
	Шоколад горький	25	2,45	8,68	12,6	138,5	
	Сок фруктовый	200	0,23	0,1	11,43	46,7	
	Вода питьевая бутылированная	500	0	0	0	0	
Итого			49,84	58,74	122,02	1344,6	
День 8	Свекла с сыром и чесноком	150	7,5	29,25	10,5	336	48
Обед	Бутерброд с красной рыбой с/с (кета)	35/30	5,8	2	9,8	80	7
	Щи из квашенной капусты	250/25	9,05	8,4	7	140,5	88/252
	Рыба припущенная (судак)	130	18,2	0,45		76	229
	Соус белый с яйцом	50	0,8	5,6	2,2	62	362
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	335
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	26,4	108	437
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,4	
	Шоколад обыкновенный	25	2,45	8,68	12,6	138,5	
	Сок фруктовый	200	0,23	0,1	11,43	46,7	
	Вода питьевая бутылированная	500	0	0	0	0	
Итого			50,59	60,64	129,87	1266,1	
День 9	Винегрет овощной	150	2,1	15,15	9,9	184,5	51

