

**Предварительное меню питания спортсменов  
б/о «Голубой факел», УТБ «БУТКЭМП»  
на 7 дней**

<b>День 1</b>		
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	1/20
	Яичница из 2х яиц, Омлет натуральный, Блины с творогом, Сырники из творога, Творог с сахаром и сметаной	1/79
	Каша молочная (овсяная, пшеничная, рисовая, пшеничная), хлопья кукурузные /молоко	1/250
	Сосиски отварные (говяжьи), яйцо отварное	140/25/25
	Ветчина, сыр	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай, кофе	
	Сахар, лимон, печенье	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров, огурцов; Салат витаминный (капуста пекинская, огурцы, помидоры, морковь); Салат греческий; Винегрет овощной; Салат из цветной капусты с помидором; Нарезка овощная (огурцы, помидоры, перец болгарский)	1/200
	Суп-лапша; Борщ из свежей капусты со сметаной; Рассольник по-ленинградски; Суп гороховый; Суп с мясными фрикадельками; Борщ из свежего щавеля и шпината со сметаной	1/400
	Котлета натуральная рубленая из куриного филе/индейки; Фрикасе из индейки; Бифштекс натуральный; Отбивная из куриного филе; Окорочок куриный запеченный	1/120
	Рис с овощами; Спагетти отварные; Каша гречневая; Картофель запеченный	1/200
	Компот из сухофруктов	1/300
	Хлеб ржаной/пшеничный	100/100
	Фрукты свежие	1/250
	Зелень, лук, чеснок	
<b>Ужин</b>	Салат из крабовых палочек; Салат «Столичный»; Салат «Оливье»; Салат из куриной печени	1/200
	Бефстроганов из говядины; Говядина тушеная с овощами; Лангет из говядины; Говядина отварная, соус сливочный; Рыба запеченная с овощами; Плов из говядины	100/100
	Пюре картофельное; Картофель запеченный;	1/200
	Сыр, колбаса	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80

	Чай черный/зеленый	
	Лимон, сахар, печенье	
	Кефир	

День 2		
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	1/20
	Омлет натуральный	1/110
	Каша молочная пшеничная	1/250
	Сыр, ветчина	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай, кофе	
	Сахар, лимон, печенье	
	Хлопья кукурузные / молоко	
<b>Обед</b>	Салат витаминный (капуста пекинская, огурцы, помидоры, морковь)	1/200
	Борщ из свежей капусты со сметаной	400/10
	Фрикасе из индейки	100/50
	Спагетти отварные	1/200
	Компот из сухофруктов	1/300
	Хлеб ржаной/пшеничный	100/100
	Фрукты свежие	1/250
	Зелень, лук, чеснок	
<b>Ужин</b>	Салат «Столичный»	1/200
	Говядина тушеная с овощами	100/100
	Пюре картофельное	1/200
	Сыр, колбаса	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай черный/зеленый, лимон, сахар	

	Выпечка	
	Чай черный/зеленый	
	Лимон, сахар, печенье	
	Ряженка/Кефир	

День 3		
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	1/20
	Яичница из 2х яиц	1/79
	Сосиски отварные (говяжьи)	1/100
	Каша молочная рисовая	1/250
	Сыр, ветчина	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай, кофе	
	Сахар, лимон, печенье	
	Хлопья кукурузные / молоко	
<b>Обед</b>	Салат греческий	1/200
	Рассольник по-ленинградски, сметана	400/10
	Бифштекс натуральный	1/100
	Каша гречневая	1/200
	Компот из сухофруктов	1/300
	Хлеб ржаной/пшеничный	100/100
	Фрукты свежие	1/250
	Зелень, лук, чеснок	
<b>Ужин</b>	Салат «Оливье»	1/200
	Лангет из говядины	1/150
	Картофель запеченный	1/200

	Сыр, колбаса	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай черный/зеленый	
	Лимон, сахар, печенье	
	Кефир	

День 4		
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	1/20
	Блины с творогом	1/150
	Яйцо отварное	1 шт
	Каша молочная пшенная	1/250
	Сыр, ветчина	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай, кофе	
	Сахар, лимон, печенье	
	Орехи, мёд	
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты с помидором	1/200
	Суп гороховый	1/400
	Отбивная из куриного филе	1/150
	Спагетти отварные	1/200
	Компот из сухофруктов	1/300
	Хлеб ржаной/пшеничный	100/100
	Фрукты свежие	1/250
	Зелень, лук, чеснок	
<b>Ужин</b>	Салат из куриной печени	1/200
	Говядина отварная, соус сливочный	100/50
	Рис с овощами	1/200

	Сыр, колбаса	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай черный/зеленый	
	Лимон, сахар, печенье	
	Ряженка	

День 5		
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	1/20
	Сырники из творога	1/150
	Каша молочная овсяная	1/250
	Сыр, ветчина	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай, кофе	
	Сахар, лимон, печенье	
	Сметана, молоко сгущенное	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	1/200
	Суп с мясными фрикадельками	400/35
	Котлета натуральная рубленая из индейки	1/100
	Каша гречневая	1/200
	Компот из сухофруктов	1/300
	Хлеб ржаной/пшеничный	100/100
	Фрукты свежие	1/250
	Зелень, лук, чеснок, редька	
<b>Ужин</b>	Салат мясной (картофель, говядина, огурец соленый, яйцо, майонез)	1/200
	Рыба запеченная с овощами	150/100

	Пюре картофельное	1/200
	Сыр, колбаса	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай черный/зеленый	
	Лимон, сахар, печенье	
	Кефир	

День 6		
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	1/20
	Яичница из 2х яиц	1/79
	Сосиски отварные (говяжьи)	1/100
	Каша молочная Дружба	1/250
	Сыр, ветчина	
	Хлеб ржаной/пшеничный	
	Чай, кофе	
	Сахар, лимон, печенье	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов, помидоров	1/200
	Борщ из свежего щавеля и шпината со сметаной	400/10
	Окорочок куриный запеченный	1/150
	Спагетти отварные	1/200
	Компот из сухофруктов	1/300
	Хлеб ржаной/пшеничный	100/100
	Фрукты свежие	1/250
	Зелень, лук, чеснок, редька	
<b>Ужин</b>	Салат из крабовых палочек	
	Бефстроганов из говядины	100/100

	Пюре картофельное	1/200
	Сыр, колбаса	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай черный/зеленый	
	Лимон, сахар, печенье	
	Кефир	

<b>День 7</b>		
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	1/20
	Творог с сахаром, сметаной	140/25/25
	Яичница из 2х яиц	1/79
	Каша молочная пшеничная	1/250
	Сыр, ветчина	
	Хлеб ржаной/пшеничный	
	Чай, кофе	
	Сахар, лимон, печенье	
<b>Обед</b>	Нарезка овощная (огурцы, помидоры, перец болгарский)	75/75/50
	Суп-лапша	1/400
	Отбивная из куриного филе	1/150
	Картофель запеченный	1/200
	Компот из сухофруктов	1/300
	Хлеб ржаной/пшеничный	100/100
	Фрукты свежие	1/250
	Зелень, лук, чеснок, редька	
<b>Ужин</b>	Салат Столичный	1/200

	Плов из говядины	1/350
	Сыр, колбаса	25/25
	Хлеб ржаной/пшеничный	70/80
	Чай черный/зеленый	
	Лимон, сахар, печенье	
	Кефир	