



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ «КРЫМСКИЙ»»**



<b>РАЦИОН 1</b> <b>2 900 ККАЛ</b>	
НАИМЕНОВАНИЕ	ПОРЦИЯ
<b>ЗАВТРАК</b>	
КАКАО С МОЛОКОМ	200
СЫР ТВЕРДЫЙ	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10
ХЛЕБ	100
КАША МОЛОЧНАЯ ( МАННАЯ, ОВСЯНАЯ, РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ )	200
МЯСО ОТВАРНОЕ (ПТИЦА)	50
ОМЛЕТ ( ЯИЧНИЦА, СЫРНИКИ, ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ТВОРОГ )	75
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	50
<b>ОБЕД</b>	
САЛАТ ( ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ )	100
СУП ( СЛАПША КУРИНЫЙ, ГОРОХОВЫЙ, БОРЩ, РАССОЛЬНИК, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ШУРПА, УХА И ДР. )	200
ВТОРЫЕ БЛЮДА ( БЕФСТРОГАНОВ, ГУЛЯШ, КОТЛЕТЫ, ПТИЦА ЖАРЕН., РЫБА ЖАРЕН. И ДР. )	175
ГАРНИР ( КАШИ: ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, РИСОВАЯ; ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ )	100
КОМПОТ ( ИЗ СУХОФРУКТОВ, ШИПОВНИКА, СВЕЖИХ ЯГОД )	200
ХЛЕБ	100
<b>ПОЛДНИК</b>	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ВЫПЕЧКА ( С ДОБНЫМИ БУЛКИ С РАЗЛИЧНЫМИ НАЧИНКАМИ )	75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	500
<b>УЖИН 1</b>	
САЛАТ ( ИЗ ОВОЩЕЙ )	150
ВТОРЫЕ БЛЮДА ( ПЛОВ , ГОЛУБЦЫ, ВАРЕНИКИ, МЯСО ОТВАРНОЕ, РЫБА НА ПАРУ И ДР. )	75
ГАРНИР ( КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ И ДР. )	100
ХЛЕБ	100
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200
<b>УЖИН 2</b>	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ( КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ )	200
ПЕЧЕНЬЕ	50

<b>РАЦИОН 2*</b> <b>3 400 ККАЛ</b>	
НАИМЕНОВАНИЕ	ПОРЦИЯ
<b>ЗАВТРАК</b>	
КОФЕ С МОЛОКОМ	200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200
СЫР ТВЕРДЫЙ	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10
ВАФЛИ (ПЕЧЕНЬЕ)	50
ХЛЕБ	100
КАША МОЛОЧНАЯ ( МАННАЯ, ОВСЯНАЯ, РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ )	250
МЯСО ОТВАРНОЕ (ПТИЦА)	100
ОМЛЕТ ( ЯИЧНИЦА, СЫРНИКИ, ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ТВОРОГ )	100
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	50
<b>ОБЕД</b>	
САЛАТ ( ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ )	150
СУП ( СЛАПША КУРИНЫЙ, ГОРОХОВЫЙ, БОРЩ, РАССОЛЬНИК, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ШУРПА, УХА И ДР. )	300
ВТОРЫЕ БЛЮДА ( БЕФСТРОГАНОВ, ГУЛЯШ, КОТЛЕТЫ, ПТИЦА ЖАРЕН., РЫБА ЖАРЕН. И ДР. )	100/150
ГАРНИР ( КАШИ: ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, РИСОВАЯ; ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ )	150
КОМПОТ ( ИЗ СУХОФРУКТОВ, ШИПОВНИКА, СВЕЖИХ ЯГОД )	200
ХЛЕБ	100
ФРУКТЫ ( ПО СЕЗОНУ )	200
<b>ПОЛДНИК</b>	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ВЫПЕЧКА ( С ДОБНЫМИ БУЛКИ С РАЗЛИЧНЫМИ НАЧИНКАМИ )	75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2000
<b>УЖИН 1</b>	
САЛАТ ( ИЗ ОВОЩЕЙ )	150
ВТОРЫЕ БЛЮДА ( ПЛОВ , ГОЛУБЦЫ, ВАРЕНИКИ, МЯСО ОТВАРНОЕ, РЫБА НА ПАРУ И ДР. )	120/50
ГАРНИР ( КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ И ДР. )	150
ХЛЕБ	100
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200
<b>УЖИН 2</b>	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ( КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ )	200
ВЫПЕЧКА ( БУЛОЧКИ, ПЛЮШКИ, ВАТРУШКИ, РУЛЕТЫ, БИСКВИТЫ, КРУАСАНЫ )	100

<b>РАЦИОН 3*</b> <b>4 750 ККАЛ</b>	
НАИМЕНОВАНИЕ	ПОРЦИЯ
<b>ЗАВТРАК</b>	
КОФЕ С МОЛОКОМ	200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200
СЫР ТВЕРДЫЙ	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15
МЕД НАТУРАЛЬНЫЙ	25
СУХОФРУКТЫ ( ОЛИВКА, КУРАГА, ЧЕРНОСЛИВ )	20
ОРЕХИ ( ГРЕЦКИЙ ОРЕХ, ФУНДУК, МИНДАЛЬ )	20
ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ/ШОКОЛАД	50
ХЛЕБ	150
КАША МОЛОЧНАЯ ( МАННАЯ, ОВСЯНАЯ, РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ )	300
МЯСО ОТВАРНОЕ ( СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ, РЫБА, БУТЕРБРОДЫ С ИКРОЙ ИЛИ СЕМГОЙ )	100
ОМЛЕТ ( ЯИЧНИЦА, СЫРНИКИ, ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ТВОРОГ )	100
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	100
<b>ОБЕД</b>	
САЛАТ ( ИЗ ОВОЩЕЙ )	100
САЛАТ ( ИЗ РЫБЫ, МЯСНОЙ )	100
СУП ( СЛАПША КУРИНЫЙ, ГОРОХОВЫЙ, БОРЩ, РАССОЛЬНИК, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ШУРПА, УХА И ДР. )	200/200
ВТОРЫЕ БЛЮДА ( БЕФСТРОГАНОВ, ГУЛЯШ, КОТЛЕТЫ, ПТИЦА ЖАРЕН., РЫБА ЖАРЕН. И ДР. )	200/150
ГАРНИР ( КАШИ: ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, РИСОВАЯ; ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ )	200
КОМПОТ ( ИЗ СУХОФРУКТОВ, ШИПОВНИКА, СВЕЖИХ ЯГОД )	200
ХЛЕБ	150
ФРУКТЫ ( ПО СЕЗОНУ )	200
<b>ПОЛДНИК</b>	
ВЫПЕЧКА ( С ДОБНЫМИ БУЛКИ С РАЗЛИЧНЫМИ НАЧИНКАМИ, ОЛАДЬИ, БЛИНЬИ )	100
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4000
<b>УЖИН 1</b>	
САЛАТ ( ИЗ РЫБЫ, МЯСНОЙ )	100
САЛАТ ( ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ )	150
ВТОРЫЕ БЛЮДА ( ПЛОВ , ГОЛУБЦЫ, ВАРЕНИКИ, МЯСО ОТВАРНОЕ, РЫБА НА ПАРУ И ДР. )	200/200
ГАРНИР ( КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ОВОЩНОЕ РАГУ И ДР. )	200
ХЛЕБ	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200
<b>УЖИН 2</b>	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ( КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ )	200
ФРУКТЫ	200

\* ВОЗМОЖНА ОРГАНИЗАЦИЯ КАК ПОРЦИОННОГО ПИТАНИЯ, ТАК И ПИТАНИЯ ПО ТИПУ "ШВЕДСКИЙ СТОЛ" (ЗАВИСИТ ОТ КОЛИЧЕСТВА ЧЕЛОВЕК)