



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



РАЦИОН 1	
НАИМЕНОВАНИЕ	ПОРЦИЯ
ЗАВТРАК	
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
ОБЕД	
САЛАТ (ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ)	100
СУП (СЛАПША КУРИНЫЙ, ГОРОХОВЫЙ, БОРЩ, 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
ПОЛДНИК	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ВЫПЕЧКА (СДОБНЫЕ БУЛКИ С РАЗЛИЧНЫМИ НАЧИНКАМИ)	75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	500
УЖИН 1	
САЛАТ (ИЗ ОВОЩЕЙ)	100
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
УЖИН 2	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	200
ПЕЧЕНЬЕ	50

РАЦИОН 2*	
НАИМЕНОВАНИЕ	ПОРЦИЯ
ЗАВТРАК	
КАКАО С МОЛОКОМ	200
СЫР ТВЕРДЫЙ	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10
ХЛЕБ	100
КАША МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ, ОВСЯНАЯ, РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ)	250
МЯСО ОТВАРНОЕ (ПТИЦА)	50
ОМЛЕТ (ЯИЧНИЦА, СЫРНИКИ, ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ТВОРОГ)	250
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	100
ОБЕД	
САЛАТ (ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ)	120
СУП (СЛАПША КУРИНЫЙ, ГОРОХОВЫЙ, БОРЩ, ШУРПА, УХА И ДР.)	300
ВТОРЫЕ БЛЮДА (БЕФСТРОГАНОВ, ГУЛЯШ, КОТЛЕТЫ, ПТИЦА ЖАРЕН., РЫБА ЖАРЕН. И ДР.)	200
ГАРНИР (КАШИ: ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, РИСОВАЯ; ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ)	150
КОМПОТ (ИЗ СУХОФРУКТОВ, ШИПОВНИКА, СВЕЖИХ ЯГОД)	200
ХЛЕБ	100
ФРУКТЫ (ПО СЕЗОНУ)	200
ПОЛДНИК	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ВЫПЕЧКА (СДОБНЫЕ БУЛКИ С РАЗЛИЧНЫМИ НАЧИНКАМИ)	75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	500
УЖИН 1	
САЛАТ (ИЗ ОВОЩЕЙ)	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА (ПЛОВ , ГОЛУБЦЫ, ВАРЕНИКИ, МЯСО ОТВАРНОЕ, РЫБА НА ПАРУ И ДР.)	100
ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ И ДР.)	150
ХЛЕБ	100
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200
УЖИН 2	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	200
ВЫПЕЧКА (БУЛОЧКИ, ПЛОШКИ, ВАТРУШКИ, РУЛЕТЫ, БИСКВИТЫ, КРУАСАНЫ)	100

РАЦИОН 3*	
НАИМЕНОВАНИЕ	ПОРЦИЯ
ЗАВТРАК	
КОФЕ С МОЛОКОМ	200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200
СЫР ТВЕРДЫЙ	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10
ВАФЛИ/ПЕЧЕНЬЕ/ШОКОЛАД	50
ХЛЕБ	150
КАША МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ, ОВСЯНАЯ, РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ)	250
МЯСО ОТВАРНОЕ (СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ, РЫБА, БУТЕРБРОДЫ С ИКРОЙ ИЛИ СЕМГОЙ)	100
ОМЛЕТ (ЯИЧНИЦА, СЫРНИКИ, ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ТВОРОГ)	100
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	50
ОБЕД	
САЛАТ (ИЗ ОВОЩЕЙ)	150
СУП (СЛАПША КУРИНЫЙ, ГОРОХОВЫЙ, БОРЩ, 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
ПОЛДНИК	
ВЫПЕЧКА (СДОБНЫЕ БУЛКИ С РАЗЛИЧНЫМИ НАЧИНКАМИ, ОЛАДЬИ, БЛИНЫ)	100
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4000
УЖИН 1	
САЛАТ (ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ)	150
ВТОРЫЕ БЛЮДА (ПЛОВ , ГОЛУБЦЫ, ВАРЕНИКИ, МЯСО ОТВАРНОЕ, РЫБА НА ПАРУ И ДР.)	120/50
ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ОВОЩНОЕ РАГУ И ДР.)	150
ХЛЕБ	100
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200
УЖИН 2	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ)	200
ФРУКТЫ	100

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