

СОГЛАСОВАНО:

Представитель Совета родителей

Т.А. Кольцова

УТВЕРЖДАЮ:

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
Санкт-Петербургский государственный  
университет

Начальник Управления по организации питания

О.А. Гоглева

## Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона пятиразового горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, ужин 2)

1 день						
№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
			белки г	жиры г	углеводы г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
302	Каша вязкая овсяная "Геркулес" на молоке с маслом и сахаром	200/10	5,28	15,40	33,60	284,10
97	Сыр "Голландский"	20	5,20	5,30	0,70	71,12
	Батон нарезной обогащенный в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	20	1,54	0,28	7,90	40,20
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,08	7,25	0,13	66,10
685/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,40	0,10	31,18	121,10
	<b>Всего за завтрак:</b>		17,00	30,07	104,35	739,82
<b>Обед</b>						
40	Салат витаминный 2-й в. с заправкой №615	100	1,40	7,70	10,30	113,70
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с курицей	250/25	16,90	12,50	7,75	210,25
461/587/601	Тефтели (1-й вариант) с соусом	100/50	22,40	26,52	13,44	379,08
511	Рис отварной со сливочным маслом	200/10	3,10	9,76	34,17	240,13
	Батон в/с	65	4,87	1,88	33,41	170,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,85	0,70	19,75	100,50
640	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0,12	0,04	29,20	110,40
	<b>Всего за обед:</b>		52,64	59,10	148,02	1324,36
<b>Полдник</b>						
769	Булочка домашняя	100	7,90	9,40	55,50	339,00
631	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,20	0,20	30,60	118,20
	Фрукт в ассортименте (апельсин, банан, мандарин, яблоко)	200	1,80	0,40	16,20	86,00
	<b>Всего за полдник:</b>		9,90	10,00	102,30	543,20
<b>Ужин</b>						
493	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	19,40	36,40	6,42	236,30
520	Пюре картофельное со сл. маслом	200/10	4,20	9,20	17,00	163,40
16,19,28,43	Свежие овощи в ассортименте	100	0,80	1,00	2,50	14,00
	Батон нарезной обогащенный в/с	65	3,75	1,45	25,70	131,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	50	3,85	0,70	19,75	100,50
96	Масло сливочное 82,5 %	10	0,08	7,25	0,13	66,10
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,00
	<b>Всего за ужин:</b>		32,28	56,00	86,50	771,30
<b>Ужин</b>						
	Молочно кислые продукты в ассортименте ( ИУ) Кефир 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	<b>Всего за ужин 2:</b>		5,80	6,40	8,00	118,00
	<b>Всего за день:</b>		117,62	161,57	449,17	3496,68