

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)

2 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
Завтрак						
340	Омлет натуральный	150	24,40	18,40	3,80	416,00
413	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,50
	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
693	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60
	Всего за завтрак:		41,82	45,42	77,27	1015,60
Обед						
36	Салат "Весна" с раст. маслом	100	3,00	7,40	3,10	90,30
124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне с мясом	250/25	8,95	8,95	8,50	146,75
383	Рыба (треска) запеченная в сметанном соусе	100/50	7,50	9,45	11,75	161,70
518	Картофель отварной со слив. маслом	200/10	4,08	8,00	31,73	216,10
	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
638	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	200/15	0,60	0,00	29,00	111,20
	Всего за обед:		32,85	36,38	137,24	996,85
Полдник						
738	Пирожки с яблоками	75	2,70	1,02	32,64	142,47
	Сок фруктовый в ИУ (в ассортимент.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Фрукт в ассортименте (апельсин, банан, мандарин, яблоко)	200	3,00	1,00	42,00	192,00
	Всего за полдник:		6,70	2,22	94,84	426,47
Ужин						
468	Оладьи из печени с молоч. соусом	100/50	20,20	14,20	5,40	229,10
297,508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	7,20	4,40	34,20	197,40
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,10	14,20	7,10	178,00
	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
793-804	Кондитерские изделия в ассортименте (вафли, печенье, пряники)	50	3,75	5,90	37,45	208,55
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,00
	Всего за ужин:		44,05	40,85	144,60	1104,55
Ужин						
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Йогурт 3,2%	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	Всего за ужин 2:		10,00	6,40	7,00	136,00
	Всего за день:		135,42	131,27	460,95	3679,47