

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)

3 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						
302	Каша вязкая рисовая на молоке с маслом и сахаром	200/10/5	5,01	13,45	32,13	260,10
97	Сыр "Голландский"	30	7,80	7,95	1,05	106,68
	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	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,00
	Всего за завтрак:		19,13	30,67	87,05	690,28
Обед						
65	Салат рыбный (треска, морской окунь) с раст. маслом	100	5,10	12,00	4,50	145,60
132	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с мясом	250/25	9,70	8,45	22,00	196,75
423	Бефстроганов	75/50	21,90	27,40	5,70	355,40
516	Макаронные изделия отварные со сл. маслом	200/10	5,44	4,23	30,07	180,05
	Батон 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
631	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,20	0,20	30,60	118,20
	Всего за обед:		49,94	54,43	138,32	1227,50
Полдник						
358	Сырники из творога с джемом	150/10	26,0	38,8	39,2	404,0
700	Напиток апельсиновый с витамином С	200	0,16	0,04	22,00	83,40
	Фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	Всего за полдник:		27,0	39,6	80,8	581,40
Ужин						
452/600	Котлеты из говядины в сметанном соусе	100/50	16,07	18,20	17,33	308,60
539	Рагу овощное	200	9,40	10,40	32,20	251,80
19	Помидор свежий	80	0,60	0,20	4,20	39,80
	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
705	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Всего за ужин:		34,15	38,40	123,11	997,80
Ужин						
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Ряженка 4%	200	5,60	8,00	8,40	134,00
	Всего за ужин 2:		5,60	8,00	8,40	134,00
	Всего за день:		135,78	171,14	437,68	3630,98