

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)

4 день						
№ рецептур- ного 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 пшеничная на молоке со сл. маслом	200/5	6,20	13,50	35,60	257,00
99	Колбаса п/к	25	6,00	10,13	0,05	115,25
	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
689	Кофейный напиток	200/10	2,80	3,00	24,20	128,20
	Всего за завтрак:		14,92	22,40	63,12	506,95
Обед						
37	Салат из свежих овощей с р. маслом	100	1,60	4,40	8,30	77,50
181	Уха с перловой крупой на рыбном бульоне	250/25	23,25	2,50	13,50	165,75
492	Плов из птицы	250	16,00	12,50	64,00	361,00
	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
638	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	200/15	0,60	0,00	29,00	11,20
	Всего за обед:		49,05	21,55	160,25	846,95
Полдник						
733	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	10,10	12,08	45,31	324,00
640	Кисель плодово-ягодный	200	0,12	0,04	29,20	110,40
	Фрукт в ассортименте	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Всего за полдник:		11,82	12,52	89,51	510,40
Ужин						
436	Жаркое по-домашнему	250	16,25	10,00	27,75	270,00
39	Салат витаминный 1-й вар. с р. маслом	100	1,30	7,40	7,80	101,00
	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
96	Масло сливочное	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
	Всего за ужин:		25,63	26,90	112,31	789,70
Ужин						
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Кефир 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Всего за ужин 2:		5,80	6,40	8,00	118,00
	Всего за день:		107,22	89,77	433,19	2772,00