

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)

5 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 манная на молоке с маслом и сахаром	200/10	6,00	16,00	30,70	284,13
6, 11	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	80	12,04	9,52	20,48	216,40
	Батон нарезной обогащенный в/с	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	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:		23,61	34,50	99,91	797,83
Обед						
42	Салат из белокочанной капусты с яблоком и сельдереем с раст. маслом	100	1,60	5,00	9,00	85,30
139	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне с мясом	250/25	13,20	10,20	27,00	246,75
437	Гуляш из говядины	75/50	24,89	22,00	7,69	326,00
297,508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	7,20	4,40	34,20	197,40
	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:		53,49	38,75	143,34	1012,85
Полдник						
738	Пирожки с картошкой	75	3,23	2,84	24,45	131,47
	Сок фруктовый в ИУ (в ассортимент.)	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	Фрукт в ассортименте	200	1,80	0,40	16,20	86,00
	Всего за полдник:		6,43	3,44	67,05	337,47
Ужин						
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	24,00	6,16	14,13	204,49
518	Картофель отварной со слив. маслом	200/10	4,08	8,00	31,73	216,10
25	Салат "Степной" из разных овощей с раст. маслом	100	1,53	3,17	8,88	72,00
	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 82,5 %	10	0,08	7,25	0,13	66,10
640	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0,12	0,04	29,20	110,40
	Всего за ужин:		37,41	26,77	129,52	900,59
Ужин						
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ)	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	Йогурт 3,2%					
	Всего за ужин 2:		10,00	6,40	7,00	136,00
	Всего за день:		130,94	109,86	446,82	3184,74