

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)

6 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 овсяная "Геркулес" на молоке с маслом и сахаром	200/10	5,3	15,4	33,6	284,10
337	Яйцо вареное	1 шт.	5,13	4,64	0,28	63,48
	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:		22,33	35,11	107,15	816,68
Обед						
72	Винегрет овощной с сельдью и р. маслом	100/25	15,67	17,33	9,06	218,90
157	Солянка домашняя	250/25	15,20	12,95	10,75	223,50
485	Голубцы с мясом и рисом в сметанном соусе	250	17,09	16,29	14,84	274,19
	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:		55,76	48,92	110,70	1066,29
Полдник						
358	Сырники из творога с джемом	150/10	26,0	38,8	39,2	404,0
699	Напиток лимонный с витамином С	200	0,16	0,04	22,00	83,40
	Фрукт в ассортименте	200	3,00	1,00	42,00	192,00
	Всего за полдник:		29,16	39,84	103,20	679,40
Ужин						
433	Мясо тушеное	75/50	21,62	11,25	34,12	315,30
539	Рагу овощное	200	9,40	10,40	32,20	251,80
101	Зеленый горошек	25	1,11	0,08	3,14	17,25
	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
705	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Всего за ужин:		40,21	31,33	138,84	981,95
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:		153,06	163,20	468,29	3678,32