

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)

7 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						
366	Запеканка из творога с джемом	150/30	18,25	13,60	85,70	449,80
97	Сыр "Голландский"	20	5,2	5,3	0,7	71,12
	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
685/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,4	0,1	31,18	121,10
	Всего за завтрак:		29,97	28,27	156,45	905,52
Обед						
14	Салат зеленый с огурцом	100	1,50	4,10	2,20	104,00
134	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом	250/25	8,20	8,95	14,25	167,25
461/601	Тефтели (1-й вариант) с соусом	100/50	28,38	29,52	19,50	452,80
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
636	Компот из апельсинов или мандаринов с витамином С	200	0,44	0,10	34,00	138,60
	Всего за обед:		51,56	49,05	145,47	1274,20
Полдник						
793-804	Кондитерские изделия в ассорти-менте (вафли, печенье, пряники)	50	3,75	5,90	37,45	208,55
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Фрукт в ассортименте	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Всего за полдник:		5,55	6,90	77,25	394,55
Ужин						
493	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	19,40	36,40	6,42	236,30
520	Пюре картофельное со слив. маслом	200	4,20	9,20	17,00	163,40
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,10	14,20	7,10	178,00
	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
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	60,00
	Всего за ужин:		36,58	69,20	91,10	935,30
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:		129,46	159,82	478,27	3627,57