

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)

8 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						
340	Омлет натуральный	150	24,40	18,40	3,80	416,00
413	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,50
	Батон нарезной обогатенный в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный 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:		38,82	42,62	67,07	938,20
Обед						
40	Салат витаминный 2-й в. с заправкой №615	100	1,40	7,70	10,30	113,70
139	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне с мясом	250/25	13,20	10,20	27,00	246,75
452	Котлета мясная из говядины	100	14,20	11,33	13,00	213,00
520	Пюре картофельное со сл. маслом	200/10	4,20	9,20	17,00	163,40
	Батон в/с	65	3,75	1,45	25,70	131,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный 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:		41,20	40,58	141,75	979,55
Полдник						
738	Пирожки с капустой и яйцом	75	4,62	4,83	26,48	161,57
704	Напиток из кураги с витамином С	200	0,80	0,04	24,20	94,80
	Фрукт в ассортименте	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Всего за полдник:		7,02	5,27	65,68	332,37
Ужин						
439	Печень тушеная в соусе	100/50	13,50	9,20	8,60	159,00
297,508	Каша рассыпчатая (гречневая) со слив. маслом	200	7,20	4,40	34,20	197,40
37	Салат из свежих овощей с р. маслом	100	1,60	4,40	8,30	77,50
	Батон нарезной обогатенный в/с	65	3,75	1,45	25,70	131,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный 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:		30,10	27,44	125,88	841,90
Ужин						
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Йогурт 3,2%	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	Всего за ужин 2:		10,00	6,40	7,00	136,00
	Всего за день:		127,14	122,31	407,38	3228,02