

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)

9 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 рисовая на молоке с маслом и сахаром	200/10/5	5,01	13,45	32,13	260,10
6	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:		22,62	31,95	101,34	773,80
Обед						
36	Салат "Весна" с раст. маслом	100	3,00	7,40	3,10	90,30
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с курицей	250/25	16,90	12,50	7,75	210,25
436	Жаркое по-домашнему	250	16,25	10,00	27,75	270,00
	Батон нарезной обогащенный 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:		44,35	32,05	113,05	813,25
Полдник						
733	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	10,10	12,08	45,31	324,00
	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:		13,30	12,68	87,91	530,00
Ужин						
383	Рыба (треска) запеченная в сметанном соусе	100/50	7,50	9,45	11,75	161,70
520	Пюре картофельное со слив. маслом	200	4,20	9,20	17,00	163,40
19	Помидор свежий	80	0,60	0,20	4,20	39,80
	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
700	Напиток клюквенный с витамином С	200	0,10	0,04	21,20	80,60
	Всего за ужин:		20,08	28,29	99,73	743,10
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:		105,95	112,97	410,43	2994,15