

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)

## 10 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
<b>Завтрак</b>						
302	Каша вязкая пшеничная на молоке с маслом	200/5	6,20	13,50	35,60	257,00
99	Колбаса п/к	30	7,20	12,15	0,06	138,30
	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
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>25,32</b>	<b>40,72</b>	<b>108,93</b>	<b>864,40</b>
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с черносливом и орехами	100	7,10	15,60	30,70	284,00
132	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с мясом	250/25	9,70	8,45	22,00	196,75
437	Гуляш из говядины	75/50	24,89	22,00	7,69	326,00
511	Рис отварной	200/10	3,10	9,76	34,17	240,13
	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
	<b>Всего за обед:</b>		<b>52,59</b>	<b>58,16</b>	<b>170,61</b>	<b>1396,58</b>
<b>Полдник</b>						
794	Кекс творожный	75	6,15	13,80	38,62	300,75
704	Напиток из кураги с витамином С	200	0,80	0,04	24,20	94,80
	Фрукт в ассортименте	200	3,00	1,00	42,00	192,00
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>9,95</b>	<b>14,84</b>	<b>104,82</b>	<b>587,55</b>
<b>Ужин</b>						
413	Сосиска отварная	100	11,00	23,90	0,40	261,00
516	Макаронные изделия отварные со сл. маслом	200/10	5,44	4,23	30,07	180,05
403	Салат из овощей и морской капусты	100	1,60	7,00	10,30	111,00
	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
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
	<b>Всего за ужин:</b>		<b>25,92</b>	<b>44,53</b>	<b>101,35</b>	<b>909,65</b>
<b>Ужин</b>						
	Молочно кислые продукты в ассортименте ( ИУ) Кефир 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	<b>Всего за ужин 2:</b>		<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>8,00</b>	<b>118,00</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>119,58</b>	<b>164,65</b>	<b>493,71</b>	<b>3876,18</b>