

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)**

11 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 овсяная "Геркулес" на молоке с маслом и сахаром	200/10	5,28	15,40	33,60	284,10
97	Сыр "Голландский"	20	5,20	5,30	0,70	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	0,40	0,10	31,18	121,10
	<b>Всего за завтрак:</b>		17,00	30,07	104,35	739,82
<b>Обед</b>						
15	Салат зеленый с огурцом и помидорами и раст. маслом	100	1,40	4,10	3,35	57,00
135	Суп овощной на мясном бульоне с мясом	250/25	11,12	10,22	20,27	187,50
423	Бефстроганов из говядины	100	21,90	27,40	5,70	355,40
297,508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	7,20	4,40	34,20	197,40
	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
638	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	200/15	0,60	0,00	29,00	11,20
	<b>Всего за обед:</b>		49,82	48,27	137,97	1040,00
<b>Полдник</b>						
358	Сырники из творога с вареньем	150/10	26,0	38,8	39,2	404,0
700	Напиток лимонный с витамином С	200	0,16	0,04	22,00	83,40
	Фрукт в ассортименте	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	<b>Всего за полдник:</b>		26,96	39,64	80,80	581,40
<b>Ужин</b>						
492	Плов из птицы	250	16,00	12,50	64,00	361,00
71	Винегрет овощной с раст. маслом	100	1,70	4,90	6,80	76,60
	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	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>		25,58	26,80	131,38	795,20
<b>Ужин</b>						
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Йогурт 3,2%	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	<b>Всего за ужин 2:</b>		10,00	6,40	7,00	136,00
	<b>Всего за день:</b>		129,36	151,18	461,50	3292,42