

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)

12 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 рисовая на молоке с маслом и сахаром	200/10/5	5,01	13,45	32,13	260,10
99	Колбаса п/к	25	6,00	10,13	0,05	115,25
	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
689	Кофейный напиток	200/10	2,80	3,00	24,20	128,20
	<b>Всего за завтрак:</b>		19,93	35,85	95,25	767,05
<b>Обед</b>						
39	Салат витаминный 1-й в. с заправкой №615	100	1,30	7,40	7,80	101,00
181	Уха с перловой крупой на рыбном бульоне	250/25	23,25	2,50	13,50	165,75
500	Биточки рубленые из птицы	100/50	25,80	10,70	12,30	247,40
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 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>		62,35	32,15	126,65	1027,25
<b>Полдник</b>						
366	Булочка слоеная с сыром	75	10,16	15,35	16,77	241,28
	Сок фруктовый в ИУ (в ассортимент.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Фрукт в ассортименте	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	<b>Всего за полдник:</b>		12,76	15,95	51,97	409,28
<b>Ужин</b>						
437	Гуляш из говядины	75/50	24,89	22,00	7,69	326,00
516	Макаронные изделия отварные со сл. маслом	200/10	5,44	4,23	30,07	180,05
101	Кукуруза консервированная	50	0,98	0,39	6,93	30,50
	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
704	Напиток из кураги с витамином С	200	0,80	0,04	24,20	94,80
	<b>Всего за ужин:</b>		39,79	36,05	114,47	928,95
<b>Ужин</b>						
	Молочно кислые продукты в ассортименте ( ИУ) Ряженка 4%	200	5,60	8,00	8,40	134,00
	<b>Всего за ужин 2:</b>		5,60	8,00	8,40	134,00
	<b>Всего за день:</b>		140,42	128,00	396,74	3266,53