

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)

13 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
6	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	80	12,04	9,52	20,48	216,40
	Батон 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:		42,01	36,90	73,01	929,70
Обед						
25	Салат "Степной" из разных овощей с раст. маслом	100	1,53	3,17	8,88	72,00
110	Борщ с капустой (св.) и картофелем на мясном бульоне с мясом	250/25	15,95	11,45	10,75	207,75
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	24,00	6,16	14,13	204,49
518	Картофель отварной со сл. маслом	200/10	4,08	8,00	31,73	216,10
	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
640	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0,12	0,04	29,20	110,40
	Всего за обед:		53,28	30,97	140,14	1042,24
Полдник						
366	Запеканка из творога с джемом	150/30	18,25	13,60	85,70	449,80
700	Напиток апельсиновый с витамином С	200	0,16	0,04	22,00	83,40
	Фрукт в ассортименте	200	3,00	1,00	42,00	192,00
	Всего за полдник:		21,41	14,64	149,70	725,20
Ужин						
501	Котлеты из курицы в соусе молочном	100/50	20,60	14,87	14,93	271,60
511	Рис отварной со сливочным маслом	200/10	3,10	9,76	34,17	240,13
40	Салат витаминный 2-й в. с заправкой №615	100	1,40	7,70	10,30	113,70
	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
631	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,20	0,20	30,60	118,20
	Всего за ужин:		32,98	41,93	135,58	1041,23
Ужин						
	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Кефир 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Всего за ужин 2:		5,80	6,40	8,00	118,00
	Всего за день:		155,48	130,84	506,43	3856,37