

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)

14 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 манная на молоке с маслом и сахаром	200	6,00	16,00	30,70	284,13
97	Сыр "Голландский"	20	5,20	5,30	0,70	71,12
	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
693	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60
	<b>Всего за завтрак:</b>		<b>5,88</b>	<b>13,05</b>	<b>34,53</b>	<b>798,15</b>
<b>Обед</b>						
42	Салат из белокочанной капусты с яблоком и сельдереем с раст. маслом	100	1,60	5,00	9,00	85,30
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с курицей	250/25	16,90	12,50	7,75	210,25
423	Бефстроганов	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>		<b>55,80</b>	<b>51,45</b>	<b>131,10</b>	<b>1091,05</b>
<b>Полдник</b>						
793-804	Кондитерские изделия в ассорти-менте (вафли, печенье, пряники)	50	3,75	5,90	37,45	208,55
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Фрукт в ассортименте	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	<b>Всего за полдник:</b>		<b>5,55</b>	<b>6,90</b>	<b>77,25</b>	<b>394,55</b>
<b>Ужин</b>						
374	Мясо тушеное	75/50	21,62	11,25	34,12	315,30
520	Пюре картофельное со сл. маслом	200/10	4,20	9,20	17,00	163,40
101	Зеленый горошек	50	2,21	0,18	6,29	34,50
	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
685/686	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,40	0,10	31,18	121,10
	<b>Всего за ужин:</b>		<b>36,11</b>	<b>30,13</b>	<b>134,17</b>	<b>931,90</b>
<b>Ужин</b>						
698	Молочно кислые продукты в ассортименте (ИУ) Йогурт 3,2%	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	<b>Всего за ужин 2:</b>		<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>7,00</b>	<b>136,00</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>113,34</b>	<b>107,93</b>	<b>384,05</b>	<b>3351,65</b>