

**Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)
Предуниверсарий РГГУ**

День: Понедельник 11.04.2022					
Завтрак Ккал:554,9					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
200	Каша манная молочная	237,4	5,6	11,3	28,4
200	Чай	31,9	0	0	8
40	Печенье	166,8	3	3,9	29,8
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
Обед Ккал:950					
Холодные закуски					
150	Салат Летний	343,3	16,2	22,5	19
Первые блюда					
250	Лапша куриная	138,7	5,28	2,6	23,54
Вторые блюда					
150	Печень индейки с овощами	165	18	9	3
Гарнир					
150	Гречка	74,4	2,1	0,8	14,7
Напитки					
330	Компот	51,5	0,39	0,13	12,2
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88

День: Вторник 12.04.2022					
Завтрак Ккал:545,7					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
150	Печенье творожное	284,6	12,8	13,1	37,8
100	Мандарин	65,8	0,6	0,6	13,7
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
200	Сок яблочный	90,6	2	0,2	20,2
Обед Ккал:935					
Холодные закуски					
150	Салат из капусты маринованной с овощами	132	7	8	8
Первые блюда					
250	Суп из шпината с яйцом	74,8	4,4	2,4	8,9
Вторые блюда					
150	Чахохбили из курицы	202,8	10,7	16,4	3,1
Гарнир					
150	Картофель отварной	266,8	7,6	8,15	40,76
Напитки					
330	Компот	51,5	0,39	0,13	12,2
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88
День: Среда 13.04.2022					
Завтрак		Ккал:	513,2		
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы,

200	Пирожок с вишней	226,8	5	10,5	28
140	Яблоко	65,8	0,6	0,6	13,7
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
200	Чай с молоком с сахаром	115,9	0,39	0,13	12,2
Обед		Ккал:		801,4	
	Холодные закуски				
150	Салат из краснокочанной капусты овощами	184,1	5	16,5	3,9
Первые блюда					
250	Грибная лапша	52,4	2,1	3,2	3,8
Вторые блюда					
150	Запеченные куриные бедра	254	16	14	16
Напитки					
200	Компот	90,6	2	0,2	20,2
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88

День: Четверг 14.04.2022					
Завтрак Ккал:540,2					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Каша гречневая на молоке	253,8	6,7	12,4	28,8
200	Чай с лимоном с сахаром	115,9	0,39	0,13	12,2
140	Яблоко	65,8	0,6	0,6	13,7
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
Обед Ккал:755					
	Холодные закуски				
150	Салат "Мозаика"	63	1,9	4,6	3,5
Первые блюда					
250	Суп куриный с вермешелью	71,2	4,7	4	4,1
Вторые блюда					
100	Котлета мясная	191,2	13,7	14	2,6
Гарнир					
150	Картофельное пюре	74,4	2,1	0,8	14,7
Напитки					
200	Компот ягодный	42	0,1	0	10,4
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88
День: Пятница 15.04.2022					
Завтрак Ккал:543					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Каша манная молочная	237,4	5,6	11,3	28,4
200	Кофейный напиток на молоке	142,9	5	4,7	19,4
100	Яблоко	58	0,27	0,18	13,82
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
Обед Ккал:809					
	Холодные закуски				
100	Салат морковный с изюмом	138,6	2,9	0,2	31,3
Первые блюда					
250	Суп с рисом и говядиной	51,3	3,97	0,88	6,87
Вторые блюда					
75/75	Шницель рубленый куриный	158,8	7,9	9,6	10,2

	Гарнир				
	Рис отварной	80,8	5,8	9,8	12,2
	Напитки				
200	Сок яблочный	90,6	2	0,2	20,2
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88

Директор Предуниверсария
Технолог
Ген. Директор

