

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

День: Понедельник 18.04.2022					
Завтрак Ккал:554,9					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
200	Плюшка Московская	251,5	15,1	20	2,7
200	Сок	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 из моркови с зеленой редькой	343,3	16,2	22,5	19
Первые блюда					
250	Суп из чечевицы с индейкой	138,7	5,28	2,6	23,54
Вторые блюда					
150	Тефтели мясные в томатном соусе	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 19.04.2022					
Завтрак Ккал:545,7					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
150	Сочник с творогом	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 Коул-слоу из капусты	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	Макароны	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 20.04.2022					
Завтрак Ккал: 513,2					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы

200	Каша рисовая на молоке	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 морской капусты с крабовыми палочками	184,1	5	16,5	3,9
Первые блюда					
250	Гороховый суп	52,4	2,1	3,2	3,8
Вторые блюда					
250	Печень индейки с овощами в томатном соусе	254	16	14	16
Напитки					
200	Сок в ассортименте	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 21.04.2022					
Завтрак Ккал:540,2					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Пирожок с яблоком	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 из краснокочанной капусты	63	1,9	4,6	3,5
Первые блюда					
250	Лапша грибная	71,2	4,7	4	4,1
Вторые блюда					
100	Тефтели мясные	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 22.04.2022					
Завтрак Ккал:543					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Пирожок с вишней	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 капуста по-Грузински	138,6	2,9	0,2	31,3
Первые блюда					

250	Суп Фасолевый	51,3	3,97	0,88	6,87
	Вторые блюда				
150	Куриные желудочки в томатном соусе	158,8	7,9	9,6	10,2
	Гарнир				
	Гречка отварная	80,8	5,8	9,8	12,2
	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

Директор Предуниверсария

Технолог

Ген. Директор

