

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

<b>День: Среда 04.05.2022</b>					
<b>Завтрак Ккал:498,5</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность, на 100 г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
1 шт.	Пирожок с капустой	283,5	6,27	13,175	32,2
200	Чай черный с сахаром	31,9	0	0	8
10	Масло сливочное шт.	78,4	0,08	8,25	0,08
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
<b>Обед Ккал:933,83</b>					
<b>Холодные закуски</b>					
100	Морковь по-Короейски	170,76	3,52	10,45	15,36
<b>Первые блюда</b>					
250	Лапша куриная	65,25	3,5	1,25	10
<b>Вторые блюда</b>					
180	Желудочки куриные в томатном соусе	247,32	15,6	8,28	30,78
<b>Гарнир</b>					
180	Гречка	207,8	3,56	10,28	25,27
<b>Напитки</b>					
200	Сок	92	2	0,2	20,2
<b>Хлеб, выпечка</b>					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88

<b>День: Четверг 05.05.2022</b>					
<b>Завтрак Ккал:498,5</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность, на 100 г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
100	Улитка с корицей	237,4	5,6	11,3	28,4
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
<b>Обед Ккал:864,39</b>					
<b>Холодные закуски</b>					
100	Салат краснокочанной капусты с овощами	108,92	1,36	8	7,65
<b>Первые блюда</b>					
250	Харчо с говядиной	100,77	14,2	5,45	9,85
<b>Вторые блюда</b>					
100	Курица с грибами в сливочном соусе	90	14,2	1,2	5,6
<b>Гарнир</b>					
180	Рис отварной	362,5	5,8	9,7	62,8
<b>Компот</b>					
330	Морс	51,5	0,39	0,13	12,2
<b>Хлеб, выпечка</b>					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88

<b>День: Пятница 06.05.2022</b>					
<b>Завтрак</b>		<b>Ккал:</b>	<b>573,1</b>		

Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
100	Сочник с творогом	257,1	9,4	14,4	22,7
140	Яблоко	65,8	0,6	0,6	13,7
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
200	Какао на молоке	145,5	6,1	6	16,4
<b>Обед</b>		<b>Ккал: 990,6</b>			
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Винегрет	119,1	2,9	7,4	10,2
	<b>Первые блюда</b>				
250	Суп из чечевицы с индейкой	121,7	5,3	4,1	16
	<b>Вторые блюда</b>				
200	Печень тушенная с соусом	288,7	25,9	14,5	13,6
	<b>Гарнир</b>				
180	Картофель запеченный	219,8	3,8	10,7	27,1
	<b>Напитки</b>				
200	Сок в ассортименте	90,6	2	0,2	20,2
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
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

