

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

День: Среда 11.05.2022						
Завтрак Ккал:498,5						
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы	
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	
Обед Ккал:933,83						
Холодные закуски						
100	Морковь с зеленой редькой	170,76	3,52	10,45	15,36	
Первые блюда						
250	Лапша куриная	65,25	3,5	1,25	10	
Вторые блюда						
180	Тефтели мясные в томатном соусе	247,32	15,6	8,28	30,78	
Гарнир						
180	Гречка	207,8	3,56	10,28	25,27	
Напитки						
200	Сок	92	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 12.05.2022						
Завтрак Ккал:498,5						
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы	

100	Плюшка Московская	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
Обед Ккал:864,39					
Выход в гр.					
Холодные закуски					
100	Салат краснокочанной капусты с овощами	108,92	1,36	8	7,65
Первые блюда					
250	Суп из шпината с яйцом	100,77	14,2	5,45	9,85
Вторые блюда					
100	Чахохбили из курицы	90	14,2	1,2	5,6
Гарнир					
180	Макароны	362,5	5,8	9,7	62,8
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: Пятница 13.05.2022					
Завтрак		Ккал: 573,1			
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
Обед		Ккал: 990,6			

Холодные закуски						
100	Коул-Слоу из капусты	119,1	2,9	7,4	10,2	
Первые блюда						
250	Грибная лапша	121,7	5,3	4,1	16	
Вторые блюда						
200	Поджарка из свинины	288,7	25,9	14,5	13,6	
Гарнир						
180	Картофель запеченный	219,8	3,8	10,7	27,1	
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

