

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

День: Понедельник 16.05.2022					
Завтрак Ккал:498,5					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
200	Пирожок вишней	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	Салат из свеклы с яйцом и майонезом	170,76	3,52	10,45	15,36
Первые блюда					
250	Суп фасолевый	65,25	3,5	1,25	10
Вторые блюда					
180	Котлеты рыбные	247,32	15,6	8,28	30,78
Гарнир					
180	Картофель отварной	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: Вторник 17.05.2022					
Завтрак Ккал:498,5					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
200	Пирожок с капустой	237,4	5,6	11,3	28,4
100	Банан	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					
Холодные закуски					
100	Капуста маринованная с овощами	108,92	1,36	8	7,65
Первые блюда					
250	Харчо с говядиной	100,77	14,2	5,45	9,85
Вторые блюда					
100	Азу из говядины с соусом	90	14,2	1,2	5,6
Гарнир					
180	Рис отварной	362,5	5,8	9,7	62,8
Напитки					
330	Морс	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 18.05.2022					
Завтрак		Ккал:	573,1		

Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
250	Пирожок с малиной	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	Морковь по-Корейски	119,1	2,9	7,4	10,2
	Первые блюда				
250	Лапша куриная	121,7	5,3	4,1	16
	Вторые блюда				
200	Желудочки куриные в томатном соусе	288,7	25,9	14,5	13,6
	Гарнир				
180	Картофель запеченный	219,8	3,8	10,7	27,1
	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 19.05.2022					
Завтрак Ккал:515,3					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Сырники из творога	399,4	18,3	18,2	53,8
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:742,7					
	Холодные закуски				
100	Винегрет	126,2	1,9	7,5	12,7
	Первые блюда				
250	Суп из чечевицы индейкой	143,7	7,6	3,9	19,5
	Вторые блюда				
160	Тефтели рыбные	205,7	21,4	8,5	10,9
	Гарнир				
150	Картофельное пюре	74,4	2,1	0,8	14,7
	Напитки				
200	Компот из плодов сухих	42	0,1	0	10,4
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56

День: Пятница 20.05.2022					
Завтрак Ккал:515,3					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Пирожок с капустой	399,4	18,3	18,2	53,8
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:742,7					
	Холодные закуски				

100	Салат из моркови с зеленой редькой	126,2	1,9	7,5	12,7
	Первые блюда				
250	Суп Гороховый	143,7	7,6	3,9	19,5
	Вторые блюда				
160	Тефтели мяные	205,7	21,4	8,5	10,9
	Гарнир				
150	Макароны	74,4	2,1	0,8	14,7
	Напитки				
200	Компот	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

Директор Предуниверсария

Технолог

Ген. Директор

