

Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) Предуниверсария РГГУ

Понедельник 21.11.2022					
Завтрак 80,00 р. 312,89 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
50	Сырник из творога	231,5	5,25	12	25,5
20	Соус ягодный	16,24	0,16	0	3,9
200	Чай с лимоном	65,2	0,04	0	16,1
Обед 240,00 р. 985 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Салат из редьки зеленой с луком и ржаными гренками	105	1	10	3
	Первые блюда				
250/10	Суп из овощей с фасолью и тыквой	260	6	13	30
	Вторые блюда				
100	Шницель куриный натуральный с карри	125	1	9	9
	Гарнир				
150	Рис отварной	241	4	8	39
	Напитки				
270	Напиток Мультифрукт	165	0	0	40
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог
Руководитель подразделения

Вторник 22.11.2022


Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
200/10	Каша рисовая молочная 200, пор	276	7	14	31
45	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 20/20/5, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 240,00 р. 1246 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
150	Винегрет с морской капустой	105	2	8	6
	Первые блюда				
265	Суп-пюре из цветной капусты и кабачков с гренками	144	4	9	12
	Вторые блюда				
215	Биточек из курицы с грибами	572	20	38	37
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	306	9	9	47
	Напитки				
200	Компот из сухофруктов	30			7
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог
Руководитель подразделения



Среда 23.11.2022

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
150	Омлет натуральный 150	276	7	14	31
35	Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 240,00 р. 1206 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Салат из б/к капусты с апельсинами и раст маслом	199	5	14	13
	Первые блюда				
270	Суп Минестроне (постный)	207	12	10	17
	Вторые блюда				
200	Кнедли куриные с морковью паровые	605	15	27	76
	Гарнир				
	КМакаронные изделия отварные				
	Напитки				
270	Компот из клубники	106			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Прединверсиария
Технолог
Руководитель подразделения



Четверг 24.11.2022

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
200/10	Каша геркулесовая молочная со сливоч.маслом 200/10, пор	276	7	14	31
45	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 20/20/5, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 240,00 р. 1132 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Салат картофельный с квашеной капустой	136	2	10	10
	Первые блюда				
260	Суп-пюре из разных овощей с гренками	201	4	11	22
	Вторые блюда				
100	Биточек куриный с цуккини паровой	216	12	14	10
	Гарнир				
150	Рис отварной	324	4	15	43
	Напитки				
200	Компот из свежих яблок	166	1	0	41
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог

Руководитель подразделения



Пятница 25.11.22

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
200	Каша рисовая молочная 200, пор	276	7	14	31
50	Яйцо вареное, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 240,00 р. 980 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Салат из б/к капусты с помидорами и огурцами с растительным маслом	83	3	16	4
	Первые блюда				
270	Суп сырный со шпинатом	231	9	10	27
	Вторые блюда				
150	Биточек особый запеченый с помидорами и сыром	166	21	2	15
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	306	9	9	47
	Напитки				
270	Компот из свежих яблок с виноградом	105			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог
Руководитель подразделения

