

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

<b>Понедельник 28.11.2022</b>					
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
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат овощной с горчичной заправкой	105	1	10	3
	<b>Первые блюда</b>				
250/10	Суп-лапша грибная	260	6	13	30
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Оладушек куриный пикантный	125	1	9	9
	<b>Гарнир</b>				
150	Каша гречневая рассыпчатая	241	4	8	39
	<b>Напитки</b>				
270	Напиток Мультифрукт	165	0	0	40
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсария  
Технолог  
Руководитель подразделения



для  
НАКЛАДНЫХ

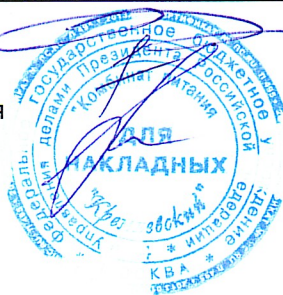
<b>Вторник 29.11.2022</b>					
<b>Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>
200/10	Каша рисовая молочная 200, пор	276	7	14	31
45	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 20/20/5, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
<b>Обед 240,00 р. 1246 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>
	<b>Холодные закуски</b>				
150	Капуста маринованная с карри	105	2	8	6
	<b>Первые блюда</b>				
265	Суп-пюре Королевский	144	4	9	12
	<b>Вторые блюда</b>				
215	Котлета рубленая из свинины и капусты	572	20	38	37
	<b>Гарнир</b>				
150	Фасоль стручковая, тушеная в томатном соусе	306	9	9	47
	<b>Напитки</b>				
200	Компот из сухофруктов	30			7
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария  
 Технолог  
 Руководитель подразделения



Среда 30.11.2022					
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат из квашеной капусты с яблоками	199	5	14	13
	Первые блюда				
270	Суп русский с гречкой, грибами и овощами	207	12	10	17
	Вторые блюда				
200	Биточек куриный жареный	605	15	27	76
	Гарнир				
	Макаронные 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 Предуниверсиария  
Технолог  
Руководитель подразделения



<b>Четверг 1.12.2022</b>					
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
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Свекла по-Корейски	136	2	10	10
	<b>Первые блюда</b>				
260	Суп куриный со шпинатом и яйцом	201	4	11	22
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Биточек рубленый из свинины	216	12	14	10
	<b>Гарнир</b>				
150	Каша гречневая рассыпчатая	324	4	15	43
	<b>Напитки</b>				
200	Компот из свежих яблок	166	1	0	41
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария  
Технолог  
Руководитель подразделения



**Пятница 2.12.22**

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
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Винегрет овощной с зеленым горошком	83	3	16	4
	<b>Первые блюда</b>				
270	Суп-пюре из овощей с гренками	231	9	10	27
	<b>Вторые блюда</b>				
150	Котлета Пожарская	166	21	2	15
	<b>Гарнир</b>				
150	Макаронные изделия отварные	306	9	9	47
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из свежих яблок с виноградом	105			26
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария  
Технолог  
Руководитель подразделения

