

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

Понедельник 05.12.2022						
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 свеклы с брынзой и растительным маслом	105	1	10	3	
	Первые блюда					
250/10	Суп из чечевицы с булгуром "Турецкий"	260	6	13	30	
	Вторые блюда					
75	Котлета домашняя	125	1	9	9	
	Гарнир					
150	Макаронные изделия отварные	241	4	8	39	
	Напитки					
250	Напиток Мультифрукт	165	0	0	40	
	Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	45	2		9	
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9	

Директор Предуниверсария
 Технолог
 Руководитель подразделения

Вторник 06.12.2022

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				
100	Салат из редьки зеленой с обжаренной морковью и луком	105	2	8	6
	Первые блюда				
260	Суп-пюре из птицы с гренками	144	4	9	12
	Вторые блюда				
100	Кнедли куриные с морковью паровые	572	20	38	37
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	306	9	9	47
	Напитки				
250	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 07.12.2022

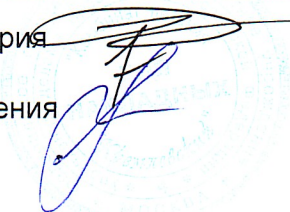
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

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	Икра свекольная	199	5	14	13
	Первые блюда				
250	Суп из овощей с б/к капустой и зеленым горошком	207	12	10	17
	Вторые блюда				
85	Биточек куриный с цуккини паровой	605	15	27	76
	Гарнир				
150	Каша перловая с овощами				
	Напитки				
250	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



Четверг 08.12.2022

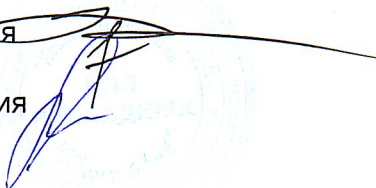
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

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	Винегрет овощной с зеленым горошком	136	2	10	10
	Первые блюда				
260	Суп-пюре из разных овощей с гренками	201	4	11	22
	Вторые блюда				
100	Биточек рубленый из свинины	216	12	14	10
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные	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 09.12.22					
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
	Холодные закуски				
100	Салат из б/к капусты с огурцами и растительным маслом	83	3	16	4
	Первые блюда				
250	Суп из овощей с цветной капустой и брокколи	231	9	10	27
	Вторые блюда				
100	Биточек куриный жареный	166	21	2	15
	Гарнир				
150	Рис отварной	306	9	9	47
	Напитки				
250	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