

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

<b>Понедельник 12.12.2022</b>					
<b>Завтрак 80,00 р. 312,89 ккал</b>					
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
<b>Обед 240,00 р. 985 ккал</b>					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Винегрет с морской капустой	105	1	10	3
	<b>Первые блюда</b>				
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	6	13	30
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Котлета рубленая из говядины	125	1	9	9
	<b>Гарнир</b>				
150	Рис отварной	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 Предуниверсиария  
Технолог  
Руководитель подразделения



**Вторник 13.12.2022**

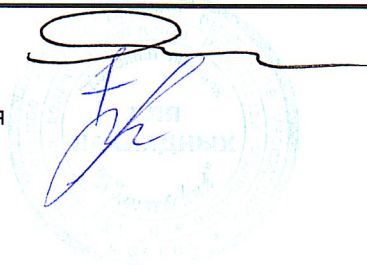
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

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
	<b>Холодные закуски</b>				
150	Салат из редьки зеленой с луком и ржаными гренками	105	2	8	6
	<b>Первые блюда</b>				
265	Кулеш с грибами	144	4	9	12
	<b>Вторые блюда</b>				
215	Кнедли куриные с морковью паровые	572	20	38	37
	<b>Гарнир</b>				
150	Каша гречневая рассыпчатая	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 14.12.2022**

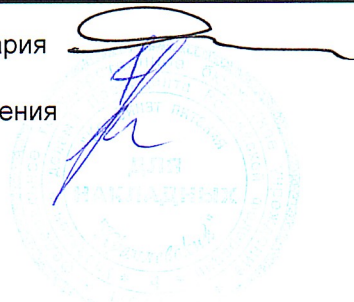
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

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
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из б/к капусты с апельсинами и раст маслом	199	5	14	13
	<b>Первые блюда</b>				
270	Суп Минестроне (постный)	207	12	10	17
	<b>Вторые блюда</b>				
200	Котлета домашняя	605	15	27	76
	<b>Гарнир</b>				
	Макаронные изделия отварные				
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из клубники	106			26
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария  
Технолог  
Руководитель подразделения



**Четверг 15.12.2022**

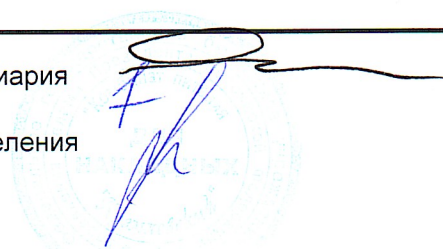
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

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
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат картофельный с квашеной капустой	136	2	10	10
	<b>Первые блюда</b>				
260	Щи по-уральски с пшеном	201	4	11	22
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Биточек рубленый из свинины	216	12	14	10
	<b>Гарнир</b>				
150	Рис отварной	324	4	15	43
	<b>Напитки</b>				
200	Напиток плодово-ягодный без сахара	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





<b>Пятница 16.12.22</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	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
<b>Обед 240,00 р. 980 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>				
100	Салат из печеной свеклы с имбирем	83	3	16	4
	<b>Первые блюда</b>				
270	Суп-пюре из овощей с гренками	231	9	10	27
	<b>Вторые блюда</b>				
150	Биточек куриный жареный	166	21	2	15
	<b>Гарнир</b>				
150	Каша гречневая рассыпчатая	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