

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

Понедельник 09.01.2023					
Завтрак 80,00 р. 312,89 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат овощной с горчиной заправкой	105	1	10	3
	Первые блюда				
250/10	Суп-пюре сырный с картофелем и гренками	260	6	13	30
	Вторые блюда				
100	Оладушек куриный пикантный	125	1	9	9
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	241	4	8	39
	Напитки				
270	Компот из красной смородины	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 10.01.2023

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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	Углеводы
	Холодные закуски				
150	Капуста маринованная с карри	105	2	8	6
	Первые блюда				
265	Суп-пюре Королевский	144	4	9	12
	Вторые блюда				
215	Котлета рубленая из свинины и капусты	572	20	38	37
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные	306	9	9	47
	Напитки				
200	Компот из свежих яблок	30			7
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог
Руководитель подразделения



Среда 11.01.2023

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 с картофелем, болгарским перцем, фасолью и цветной капустой	199	5	14	13
	Первые блюда				
270	Суп русский с гречкой, грибами и овощами	207	12	10	17
	Вторые блюда				
200	Биточек рубленый из свинины	605	15	27	76
	Гарнир				
	Рис отварной				
	Напитки				
270	Компот из сухофруктов	106			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог
Руководитель подразделения



Четверг 12.01.2023

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Свекла по-Корейски	136	2	10	10
	Первые блюда				
260	Суп-пюре из тыквы с гренками	201	4	11	22
	Вторые блюда				
100	Котлета рубленая из свинины	216	12	14	10
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	324	4	15	43
	Напитки				
200	Компот из вишни	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 13.01.2023

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Винегрет овощной с зеленым горошком	83	3	16	4
	Первые блюда				
270	Суп-пюре из разных овощей с гренками	231	9	10	27
	Вторые блюда				
150	Котлета Пожарская	166	21	2	15
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные	306	9	9	47
	Напитки				
270	Компот из клубники	105			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог
Руководитель подразделения

