

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

Четверг 01.09.22					
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. 1147,2 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат из б/к капусты с морковью и раст маслом 100, пор	116	12	18	6
	Первые блюда				
250	Суп овощной с сельдереем	115	2	6	13
	Вторые блюда				
100	Котлета из индейки паровая 100 ДП, пор	325	12	19	26
	Гарнир				
150	Рис отварной с овощами 150, пор	292	5	13	38
	Напитки				
270	Компот из свежих яблок с виноградом 270, пор	148	0	0	37
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	104,8	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,4	1,12	0,22	9,88

Директор Предуниверсиария
 Технолог
 Ген. Директор

Казаков З.



04.В)

Пятница 02.09.22					
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. 1147,2 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калори йность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Винегрет овощной с зеленым горошком 100, пор	136	2	10	10
	Первые блюда				
250	Суп гороховый с картофелем 250, пор	175	6	5	26
	Вторые блюда				
100	Оладьи из печени 100, пор	292	18	18	14
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая 150, пор	306	9	9	47
	Напитки				
270	Компот из сухофруктов 270, пор	166	1	0	41
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	104,8	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,4	1,12	0,22	9,88

Директор Предуниверсиария
Технолог
Ген. Директор

Казакова 3



4.5.