

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

Понедельник 23.01.2023					
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 редьки зеленой с луком и ржаными гренками	105	1	10	3
	Первые блюда				
250/10	Суп из овощей с фасолью и тыквой	260	6	13	30
	Вторые блюда				
100	Котлета рубленая из говядины	125	1	9	9
	Гарнир				
150	Рис отварной	241	4	8	39
	Напитки				
270	Компот из черной смородины	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 24.01.2023

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				
150	Салат из квашеной капусты с зеленым луком	105	2	8	6
	Первые блюда				
265	Кулеш с грибами	144	4	9	12
	Вторые блюда				
215	Биточек из курицы с грибами	572	20	38	37
	Гарниры				
150	Каша гречневая рассыпчатая	30			7
	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 25.01.2023

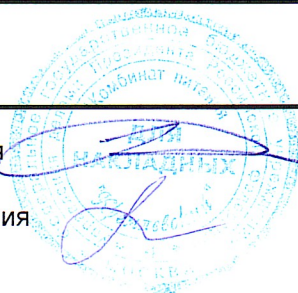
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

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	Салат из б/к капусты с апельсинами и раст маслом	199	5	14	13
	Первые блюда				
270	Суп Минестроне (постный)	207	12	10	17
	Вторые блюда				
200	Котлета мясная Трио	605	15	27	76
	Гарнир				
	Рис отварной				
	Напитки				
270	Напиток из черной смородины с долькой лимона	106			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения



Четверг 26.01.2023

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	Салат из б/к капусты с помидорами и огурцами с растительным маслом	136	2	10	10
	Первые блюда				
260	Щи по-уральски с пшеном	201	4	11	22
	Вторые блюда				
100	Котлета рыбная	216	12	14	10
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные	324	4	15	43
	Напитки				
200	Компот из клубники	166	1	0	41
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения



Пятница 27.10.2023					
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 печеной свеклы с имбирем	83	3	16	4
	Первые блюда				
270	Суп-пюре из овощей с гренками	231	9	10	27
	Вторые блюда				
150	Запеканка картофельная с мясом	166	21	2	15
	Напитки				
270	Напиток Мультифрукт	105			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения

