

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

Понедельник 06.02.2023					
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. 1147,2 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат крабовый	116	12	18	6
	Первые блюда				
250	Борщ с курицей	115	2	6	13
	Вторые блюда				
100	Тефтели мясные	325	12	19	26
	Гарнир				
150	Макароны отварные	292	5	13	38
	Напитки				
270	Компот из сухофруктов	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 Предуниверсария
 Технолог
 Руководитель подразделения



Вторник 07.02.2023

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. 1226,2 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат Витаминный	136	2	10	10
	Первые блюда				
250	Суп гороховый со свининный	175	6	5	26
	Вторые блюда				
150	Фрикасе из курицы	292	18	18	14
	Гарнир				
150	Гречка отварная	306	9	9	47
	Напитки				
270	Компот из апельсинов и яблоч	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 Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения



Среда 08.02.2023

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. 1147,2 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Салат столичный	136	2	10	10
	Первые блюда				
250	Щи со квашенной капусты	175	6	5	26
	Вторые блюда				
250	Плов с курицей	356	18	18	14
	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 Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения



Четверг 09.02.2023

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. 1147,2 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат свекла с майонезом	136	2	10	10
	Первые блюда				
250	Лапша куриная	175	6	5	26
	Вторые блюда				
100	Котлета куриная	292	18	18	14
	Гарнир				
150	Рис отварной с овощами	306	9	9	47
	Напитки				
270	Компот из свежих яблок с виноградом	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 Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения



Пятница 10.02.2023

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. 1147,2 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Салат из квашенной капусты с ветчиной	136	2	10	10
	Первые блюда				
250	Рассольник	175	6	5	26
	Вторые блюда				
100	Мясная котлета	253	18	18	14
	Гарнир				
150	Макароны отварные	178	9	9	47
	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 Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения

