

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

Понедельник 06.03.2023

Завтрак 80,00 р. 312,89ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
50	Сырник из творога	231,45	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. 1044ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат витаминный	54	1	2	7
	Первые блюда				
150	Лапша куриная	340	14	4	16
	Вторые блюда				
100	Котлета мясная	175	15	11	4
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	324	4	15	43
	Напитки				
270	Компот ягодный	62	3	0	34
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2	0	9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1	0	9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения



**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н**

Вторник 07.03.2023

Завтрак 80,00 р. 490,84ккал

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. 1276 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Винегрет овощной с зеленым горошком	83	3	16	4
	Первые блюда				
250/10	Суп овощной с рисом	260	6	13	30
	Вторые блюда				
215	Биточек рубленый из свинины	572	20	38	37
	Гарниры				
150	Макаронные изделия отварные	166	21	2	15
	Напитки				
270	Компот из сухофруктов	106	0	0	26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2	0	9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1	0	9

Директор Прединверсария
Технолог
Руководитель подразделения

КАТАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н

Четверг 09.03.2023

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. 962 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуска				
100	Морковь по-корейски	86	3	18	4
	Первые блюда				
265	Харчо с говядиной	220	19	15	18
	Вторые блюда				
100	Котлета рыбная	170	16	11	4
	Гарнир				
150	Рис отварной	340	6	15	41
	Напитки				
270	Напиток имбирный	57	0	0	14
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2	0	9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1	0	9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения

АЛЫН А
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н

Пятница 10.03.2023

Завтрак 80,00 р. 490,84ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200/10	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. 1104ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Оливье с ветчиной	187	5	17	4
	Первые блюда				
265	Суп рыбный	207	4	11	22
	Вторые блюда				
100	Котлета Пожарская	185	12	7	9
	Гарнир				
150	Булгур отварной	270	21	2	18
	Напитки				
200	Компот из вишни	166	1	0	41
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2	0	9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1	0	9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения



**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н**