

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

Понедельник 13.03.2023					
Завтрак 80,00 р. 312,89 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
50	Сырник из творога	231	5	12	26
20	Соус ягодный	16			4
200	Чай с лимоном	65			16
Обед 240,00 1019 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Салат витаминный	54	1	2	7
	Первые блюда				
270	Суп сырный	276	17	15	18
	Вторые блюда				
100	Котлета домашняя	170	14	11	4
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	324	4	15	43
	Напитки				
270	Компот из сухофруктов	106			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсария
 Технолог
 Руководитель подразделения



**НАЧАЛЬНИК
 ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
 СТАРАВОЙТОВ С Н**

Вторник 14.03.2023

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	64			16

Обед 240,00 1086 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Капуста квашеная	19	2		4
	Первые блюда				
270	Лапша куриная	340	14	4	16
	Вторые блюда				
120	Тефтели мясные	337	13	28	9
	Гарниры				
150	Рис с овощами	135	2	2	15
	Напитки				
200	Компот из вишни	166	1		41
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения

НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н

Среда 15.03.2023


Завтрак 80,00 р. 491 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	64			16

Обед 240,00 845 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Салат оливье	187	5	17	4
	Первые блюда				
270	Суп Минестроне	136	2	1	14
	Вторые блюда				
160	Печень говяжья	210	20	3	4
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные	166	21	2	15
	Напитки				
200	Напиток имбирный	57			14
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения


НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н

Четверг 16.03.2023

Завтрак 80,00 р. 491 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	64			16

Обед 240,00776ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Салат свекольный	72	2	1	11
	Первые блюда				
270	Борщ с курицей	180	9	4	8
	Вторые блюда				
120	Гуляш из свинины	176	14	9	3
	Гарнир				
150	Пюре картофельное	153	4	6	29
	Напитки				
200	Кисель клюквенный	106			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения




НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н

Пятница 17.03.2023

Завтрак 80,00 р. 491 ккал

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	64			16

Обед 240,00 999ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Винегрет овощной с зеленым горошком	98	3	16	4
	Первые блюда				
270	Щи из свежей капусты со свиной	284	9	8	13
	Вторые блюда				
110	Котлета куриная	256	12	7	7
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные	166	21	2	15
	Напитки				
200	Кисель вишневый	106			12
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения


НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н