

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

Понедельник 27.03.2023					
Завтрак 80,00 р. 312,89 ккал					
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. 1015 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат овощной	105	1	10	3
	Первые блюда				
250/10	Суп-пюре сырнй с картофелем и гренками	260	6	13	30
	Вторые блюда				
100	Котлета Пожарская	185	12	7	9
	Гарнир				
150	Булгур отварной	270	21	2	18
	Напитки				
270	Компот из вишни	106	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**

Вторник 28.03.2023

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	63,84	0	0	15,98

Обед 240,00 р. 1002 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
150	Винегрет	83	3	16	4
	Первые блюда				
265	Борщ с говядиной	230	19	15	18
	Вторые блюда				
215	Тефтели мясные	377	13	28	9
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные	166	21	2	15
	Напитки				
200	Напиток имбирный	57	1	0	14
	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

Среда 29.03.2023

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. 1228 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Капуста квашенная	19	2	0	4
	Первые блюда				
270	Лапша куриная	340	14	4	16
	Вторые блюда				
200	Печень говяжья	350	20	3	4
	Гарнир				
	Каша гречневая	324	4	15	43
	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 Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения



**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н**

Четверг 30.03.2023

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200/10	Каша геркулесовая молочная со сливоч.маслом	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. 1312 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат Оливье	187	5	17	4
	Первые блюда				
260	Суп овощной с рисом	260	6	13	30
	Вторые блюда				
100	Биточки рубленые из свинины	572	20	38	37
	Гарнир				
150	Овощной микс	100	19	11	4
	Напитки				
200	Компот из ягод	104	1	0	39
	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

Пятница 31.03.2023

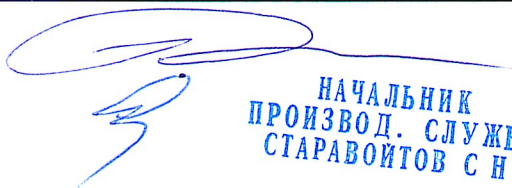
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

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. 1197 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат с ветчиной	175	6	17	8
	Первые блюда				
270	Суп рыбный	217	4	11	22
	Вторые блюда				
150	Котлета домашняя	360	14	12	10
	Гарнир				
150	Рис с овощами	260	6	13	30
	Напитки				
270	Компот из цитрусовый	96	0	0	26
	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