

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

Понедельник 05.09.22					
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. 1147,2 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Салат из редиса дайкон с морковью и растительным маслом 100, пор	116	12	18	6
	Первые блюда				
250	Щи зеленые постные 250, пор	115	2	6	13
	Вторые блюда				
100	Котлета рубленая из свинины и капусты 100, пор	325	12	19	26
	Гарнир				
150	Картофель отварной с зеленью 150, пор	292	5	13	38
	Напитки				
270	Компот из сухофруктов 270, пор	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 Предуниверсиария
 Технолог
 Шеф повар



Вторник 06.09.22

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. 1226,2 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
150	Салат из свеклы с чесноком 150, пор	136	2	10	10
	Первые блюда				
250	Бульон куриный с яйцом и зеленью 250/20/2, пор	175	6	5	26
	Вторые блюда				
100	Котлета Пожарская 100, пор	292	18	18	14
	Гарнир				
150	Макароны отварные с овощами 150	306	9	9	47
	Напитки				
270	Компот из апельсинов и яблок 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 Предуниверсиария
Технолог
Шеф-повар



Среда 07.09.22					
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. 1147,2 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Салат из б/к капусты с огурцами и растительным маслом 100, пор	136	2	10	10
	Первые блюда				
250	Борщ кубанский с кабачками 250, пор	175	6	5	26
	Вторые блюда				
100	Паприкаш из свинины 75/75, пор	292	18	18	14
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные 150, пор	306	9	9	47
	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 Предуниверсиария
 Технолог
 Шеф-повар



Четверг 08.09.22					
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. 1147,2 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Морковь по-корейски 100, пор	136	2	10	10
	Первые блюда				
250	Суп-пюре из разных овощей с гренками 260, пор	175	6	5	26
	Вторые блюда				
100	Фрикадельки из птицы припущенные 100, пор	292	18	18	14
	Гарнир				
150	Рис отварной с овощами 150, пор	306	9	9	47
	Напитки				
270	Компот из свежих яблок с виноградом 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 Предуниверсиария
 Технолог
 Шеф-повар



Пятница 09.09.22

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. 1147,2 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Винегрет овощной с зеленым горошком 100, пор	136	2	10	10
	Первые блюда				
250	Суп гороховый с картофелем 250, пор	175	6	5	26
	Вторые блюда				
225	Плов из курицы 225, пор	356	18	18	14
	Напитки				
270	Компот из свежих яблок с виноградом 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 Предуниверсиария
Технолог
Шеф-повар

