

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

Среда 10.05.2023					
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. 989 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат свекольный с сыром	97	2	1	11
	Первые блюда				
265	Суп из овощей с цветной капустой	215	2	1	14
	Вторые блюда				
100	Котлета мясная	207	14	7	7
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	324	4	15	43
	Напитки				
270	Напиток имбирный				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

20

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения



**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н**

Четверг 11.05.2023

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. 1008 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат из кваш. капусты с растительным маслом	125	1	10	3
	Первые блюда				
265	Щи с курицей	204	4,5	4	8
	Вторые блюда				
160	Оладья из говяжьей печени	280	10	7,2	8
	Гарнир				
150	Картофельное пюре	253	4	6	29
	Напитки				
270	Компот из клубники	57	0	0	0
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения

НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н

Пятница 12.05.2023					
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 закуски				
100	Морковь по-корейски	86	3	18	6
	Первые блюда				
270	Харчо с говядиной	220	19	15	18
	Вторые блюда				
120	Котлета рыбная	170	16	11	4
	Гарнир				
150	Рис отварной	340	6	15	41
	Напитки				
200	Напиток имбирный	57	0	0	14
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Директор Предуниверсария
Технолог
Руководитель подразделения


НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н