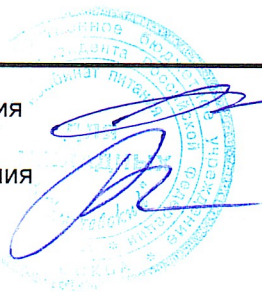


**Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) Предуниверсария РГГУ**

<b>Понедельник 12.09.2022</b>					
<b>Завтрак 80,00 р. 312,89 ккал</b>					
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
<b>Обед 240,00 р. 1147,2 ккал</b>					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом 100, пор	116	12	18	6
	<b>Первые блюда</b>				
250/10	Суп-пюре из кабачков и цветной капусты с гренками 260, пор	115	2	6	13
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Котлета рубленая из свинины и капусты 100, пор	325	12	19	26
	<b>Гарнир</b>				
150	Каша гречневая рассыпчатая с жареным луком 150, пор	292	5	13	38
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из свежих яблок 270, пор	148	0	0	37
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
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  
Руководитель подразделения



<b>Вторник 13.09.2022</b>					
<b>Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>
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
<b>Обед 240,00 р. 1226,2 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>
	<b>Холодные закуски</b>				
150	Салат из свеклы с чесноком 150, пор	136	2	10	10
	<b>Первые блюда</b>				
250	Суп из овощей с цветной капустой и брокколи 250, пор	175	6	5	26
	<b>Вторые блюда</b>				
110	Биточки из крабового мяса 110, пор	292	18	18	14
	<b>Гарнир</b>				
150	Картофельное пюре 150, пор	306	9	9	47
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из сухофруктов 270, пор	166	1	0	41
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
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  
 Руководитель подразделения



Среда 14.09.2022					
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
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из помидоров и огурцов с зеленым луком и сметаной 100, пор	136	2	10	10
	<b>Первые блюда</b>				
260	Суп-пюре из зеленого горошка с гренками 250/10	175	6	5	26
	<b>Вторые блюда</b>				
100/60	Тефтели из говядины со свининой в соусе красном с овощами 100/60, пор	292	18	18	14
	<b>Гарнир</b>				
150	Макаронные изделия отварные 150, пор	306	9	9	47
	<b>Напитки</b>				
270	Квас	166	1	0	41
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
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  
 Руководитель подразделения



**Четверг 15.09.2022**

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
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из б/к капусты с зеленью и лимонной заправкой 100	136	2	10	10
	<b>Первые блюда</b>				
265	Суп из копченой курицы с томатами 250/15	175	6	5	26
	<b>Вторые блюда</b>				
75	Шницель натуральный рубленый из свинины 75, пор	292	18	18	14
	<b>Гарнир</b>				
150	Рис отварной с овощами 150, пор	306	9	9	47
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из свежих яблок с виноградом 270, пор	166	1	0	41
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
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  
Руководитель подразделения



**Пятница 16.09.22**

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
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из свеклы с укропом 100	136	2	10	10
	<b>Первые блюда</b>				
250/10	Суп-пюре из тыквы с сыром и гренками 250/10, пор	175	6	5	26
	<b>Вторые блюда</b>				
225	Плов из курицы 225, пор	356	18	18	14
	<b>Напитки</b>				
270	Напиток из облепихи 270, пор	166	1	0	41
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
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  
Руководитель подразделения

