

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

Понедельник 26.09.2022					
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. 985 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Салат из б/к капусты с апельсинами и раст маслом	105	1	10	3
	Первые блюда				
250/10	Суп из овощей с фасолью и тыквой	260	6	13	30
	Вторые блюда				
100	Котлета рыбная по-архангельски	125	1	9	9
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные	241	4	8	39
	Напитки				
270	Компот из красной смородины	165	0	0	40
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог
Руководитель подразделения



Вторник 27.09.2022

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. 1246 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
150	Салат из помидоров со сладким перцем и растительным маслом	105	2	8	6
	Первые блюда				
265	Суп-пюре Королевский	144	4	9	12
	Вторые блюда				
215	Котлета рубленая из свинины и капусты	572	20	38	37
	Гарнир				
150	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом	306	9	9	47
	Напитки				
200	Компот из свежих яблок	30			7
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог
Руководитель подразделения



Среда 28.09.2022					
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. 1206 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Салат Оливье (с докторской колбасой, Майонез, Яйцо куриное, Огурцы свежие, Морковь)	199	5	14	13
	Первые блюда				
270	Суп сырный со шпинатом	207	12	10	17
	Вторые блюда				
200	Паприкаш из куриного филе в сливочном соусе	605	15	27	76
	Гарнир				
	Макаронные изделия отварные				
	Напитки				
270	Напиток из красной смородины	106			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
 Технолог
 Руководитель подразделения



Четверг 29.09.2022

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. 1132 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Салат Вдохновение с крабовыми палочками	136	2	10	10
	Первые блюда				
260	Щи из свежей капусты с картофелем	201	4	11	22
	Вторые блюда				
100	Биточек рубленый из свинины	216	12	14	10
	Гарнир				
150	Каша гречневая в томатно-пряном соусе	324	4	15	43
	Напитки				
200	Компот из свежих яблок	166	1	0	41
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог
Руководитель подразделения



Пятница 30.09.22					
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. 980 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	Холодные закуски				
100	Салат из красного редиса с огурцами и зеленью с растительным маслом	83	3	16	4
	Первые блюда				
270	Суп-пюре из разных овощей с гренками	231	9	10	27
	Вторые блюда				
150	Котлета Пожарская	166	21	2	15
	Гарнир				
150	Картофельное пюре	306	9	9	47
	Напитки				
270	Напиток из свежих фруктов и ягод	105			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
 Технолог
 Руководитель подразделения

