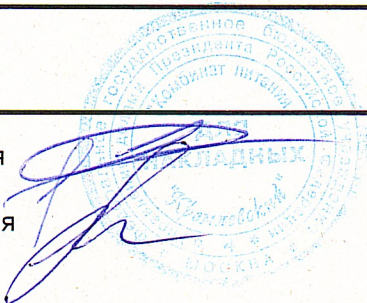


**Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) Предуниверсария РГГУ**

<b>Понедельник 3.10.2022</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. 985 ккал</b>					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из б/к капусты с огурцами и растительным маслом	105	1	10	3
	<b>Первые блюда</b>				
250/10	Борщ со свежей капустой и картофелем(постный)	260	6	13	30
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Котлета домашняя	125	1	9	9
	<b>Гарнир</b>				
150	Рассыпчатый булгур с тыквой	241	4	8	39
	<b>Напитки</b>				
270	Напиток Мультифрукт	165	0	0	40
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсария  
Технолог  
Руководитель подразделения



**Вторник 4.10.2022**

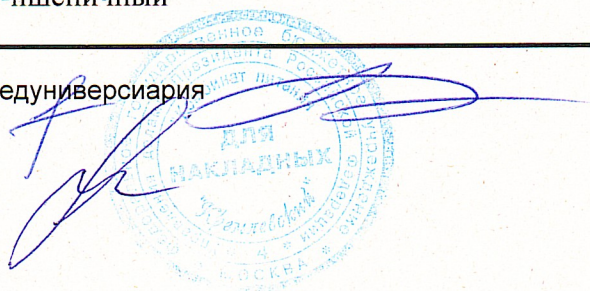
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

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
	<b>Холодные закуски</b>				
150	Салат из морской капусты с морковью по-корейски	105	2	8	6
	<b>Первые блюда</b>				
265	Суп-пюре из птицы с гренками	144	4	9	12
	<b>Вторые блюда</b>				
215	Кнедли куриные с морковью паровые	572	20	38	37
	<b>Гарнир</b>				
150	Каша гречневая рассыпчатая	306	9	9	47
	<b>Напитки</b>				
200	Компот из свежих яблок	30			7
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария  
Технолог  
Шеф-повар



Среда 5.10.2022

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	Винегрет овощной с зеленым горошком	199	5	14	13
	Первые блюда				
270	Суп из чечевицы с булгуром "Турецкий"	207	12	10	17
	Вторые блюда				
200	Биточек рубленый из свинины	605	15	27	76
	Гарнир				
	Каша перловая с овощами				
	Напитки				
270	Компот из клубники	106			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария  
Технолог  
Руководитель подразделения



**Четверг 6.10.2022**

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
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из помидоров и огурцов со сметаной	136	2	10	10
	<b>Первые блюда</b>				
260	Суп картофельный с грибами	201	4	11	22
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Котлета рубленая из свинины	216	12	14	10
	<b>Гарнир</b>				
150	Макаронные изделия отварные	324	4	15	43
	<b>Напитки</b>				
200	Компот из сухофруктов	166	1	0	41
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария  
Технолог  
Руководитель подразделения



**Пятница 7.10.22**

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
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из квашеной капусты с укропом и растительным маслом	83	3	16	4
	<b>Первые блюда</b>				
270	Борщ Флотский с копченостями	231	9	10	27
	<b>Вторые блюда</b>				
150	Биточек куриный жареный	166	21	2	15
	<b>Гарнир</b>				
150	Картофельное пюре	306	9	9	47
	<b>Напитки</b>				
270	Напиток из свежих фруктов и ягод	105			26
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария  
Технолог  
Руководитель подразделения

