

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

Понедельник 17.10.2022					
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-лапша грибная	260	6	13	30
	Вторые блюда				
100	Оладушек куриный пикантный	125	1	9	9
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	241	4	8	39
	Напитки				
270	Напиток Мультифрукт	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 18.10.2022					
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
	Холодные закуски				
150	Винегрет овощной с зеленым горошком	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	Рис отварной				
	Напитки				
200	Компот из сухофруктов	30			7
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
 Технолог
 Руководитель подразделения



Среда 19.10.2022					
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	Салат из свеклы с укропом	199	5	14	13
	Первые блюда				
270	Суп сырнй со шпинатом	207	12	10	17
	Вторые блюда				
200	Котлета рубленная из свинины	605	15	27	76
	Гарнир				
	Макаронные изделия отварные				
	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 20.10.2022

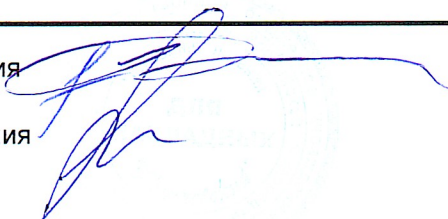
Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

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
	Холодные закуска				
100	Морковь по-корейски	136	2	10	10
	Первые блюда				
260	Суп овощной с рисом (пост)	201	4	11	22
	Вторые блюда				
100	Биточек рубленый из свинины	216	12	14	10
	Гарнир				
150	Рис отварной	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 21.10.22

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
	Холодные закуски				
100	Салат Коул Слоу оригинальный	83	3	16	4
	Первые блюда				
270	Суп фасолевый	231	9	10	27
	Вторые блюда				
150	Котлета Пожарская	166	21	2	15
	Гарнир				
150	Макаронные изделия отварные	306	9	9	47
	Напитки				
270	Компот из свежих яблок с виноградом	105			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	45	2		9
20	Хлеб ржано-пшеничный	44	1		9

Директор Предуниверсиария
Технолог
Руководитель подразделения

