

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


<b>Понедельник 22.01.2024</b>					
<b>Завтрак 80,00 р. 312,89 ккал</b>					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
50	Сырник из творога	231,45	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 260,00 р. 1115 ккал</b>					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат овощной	105	1	10	3
	<b>Первые блюда</b>				
200	Лапша куриная	340	14	4	16
	<b>Вторые блюда</b>				
125	Котлета пожарская	205	12	7	9
	<b>Гарнир</b>				
150	Булгур	270	21	2	18
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из вишни	106	1	0	41
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог  
Руководитель подразделения

**НАЧАЛЬНИК  
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ  
СТАРАВОЙТОВ С Н**

<b>Вторник 23.01.2024</b>					
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 260,00 р. 1312 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат оливье	187	5	17	4
	<b>Первые блюда</b>				
260	Суп овощной с рисом	260	6	13	90
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Биточки рублен. из свинины	572	20	38	37
	<b>Гарнир</b>				
150	Овощной микс	100	19	11	4
	<b>Напитки</b>				
200	Компот из ягод	104	1	0	39
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог  
Руководитель подразделения

  
НАЧАЛЬНИК  
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ  
СТАРАВОЙТОВ С Н

**Среда 24.01.2024**

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 260,00 р. 1248 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат зеленый со сметаной	156	2	12	3
	<b>Первые блюда</b>				
260	Суп гороховый	270	5	14	16
	<b>Вторые блюда</b>				
215	Тефтели мясные	377	13	28	9
	<b>Гарнир</b>				
150	Рис с овощами	260	6	13	30
	<b>Напитки</b>				
200	Компот citrus.	96	0	0	26
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог  
Руководитель подразделения

 **НАЧАЛЬНИК  
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ  
ТАРАВОЙТОВ С Н**

**Четверг 25.01.2024**

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 260,00 р. 1228 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Капуста квашенная	19	2	0	4
	<b>Первые блюда</b>				
270	Лапша куриная	340	14	4	16
	<b>Вторые блюда</b>				
270	Печень говяжья	350	20	3	4
	<b>Гарнир</b>				
200	Каша гречневая	324	4	15	43
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из сухофруктов	106	0	0	26
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог  
Руководитель подразделения  
НАЧАЛЬНИК  
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ  
ГАРАВОЙТОВ С Н

**Пятница 26.01.2024**

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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 260,00 р. 1226 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат овощной	83	3	16	4
	<b>Первые блюда</b>				
270	Борщ с говядиной	231	9	10	27
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Поджарка свиная	552	20	39	37
	<b>Гарнир</b>				
150	Гречка отворная	166	21	2	15
	<b>Напитки</b>				
270	Компот вишневый	105	0	0	26
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог  
Руководитель подразделения



НАЧАЛЬНИК  
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ  
ТАРАВОЙТОВ С Н