

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

| <b>Понедельник 02.09.2024</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 И**

| <b>Вторник 03.09.2024</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 04.09.2024**

| 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        |
|                              | Первые блюда                             |              |       |      |          |
| 260                          | Суп гороховый                            | 270          | 5     | 14   | 16       |
|                              | Вторые блюда                             |              |       |      |          |
| 215                          | Тефтели мясные                           | 377          | 13    | 28   | 9        |
|                              | Гарнир                                   |              |       |      |          |
| 150                          | Рис с овощами                            | 260          | 6     | 13   | 30       |
|                              | Напитки                                  |              |       |      |          |
| 200                          | Компот цитрус.                           | 96           | 0     | 0    | 26       |
|                              | Хлеб, выпечка                            |              |       |      |          |
| 40                           | Хлеб пшенич.                             | 45           | 2     | 0    | 9        |
| 20                           | Хлеб ржан.                               | 44           | 1     | 0    | 9        |

Технолог  
Руководитель подразделения



НАЧАЛЬНИК  
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ  
СТАРАВОЙТОВ С Н

Четверг 05.09.2024

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 |
| Холодные закуски         |   |              |       |      |          |
| 100                      | Капуста квашенная                                       | 19           | 2     | 0    | 4        |
| Первые блюда             |   |              |       |      |          |
| 270                      | Лапша куриная   | 340          | 14    | 4    | 16       |
| Вторые блюда             |   |              |       |      |          |
| 270                      | Печень говяжья  | 350          | 20    | 3    | 4        |
| Гарнир                   |   |              |       |      |          |
| 200                      | Каша гречневая  | 324          | 4     | 15   | 43       |
| Напитки                  |   |              |       |      |          |
| 270                      | Компот из сухофруктов                                   | 106          | 0     | 0    | 26       |
| Хлеб, выпечка            |   |              |       |      |          |
| 40                       | Хлеб пшенич.  | 45           | 2     | 0    | 9        |
| 20                       | Хлеб ржан.  | 44           | 1     | 0    | 9        |

Технолог  
Руководитель подразделения



НАЧАЛЬНИК  
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ  
СТАРАВОЙТОВ С Н

**Пятница 06.09.2024**

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 |
| Холодные закуски         |                                |              |       |      |          |
| 100                      | Салат овощной                  | 83           | 3     | 16   | 4        |
| Первые блюда             |                                |              |       |      |          |
| 270                      | Борщ с говядиной               | 231          | 9     | 10   | 27       |
| Вторые блюда             |                                |              |       |      |          |
| 100                      | Поджарка свиная                | 552          | 20    | 39   | 37       |
| Гарнир                   |                                |              |       |      |          |
| 150                      | Гречка отворная                | 166          | 21    | 2    | 15       |
| Напитки                  |                                |              |       |      |          |
| 270                      | Компот вишневый                | 105          | 0     | 0    | 26       |
| Хлеб, выпечка            |                                |              |       |      |          |
| 40                       | Хлеб пшенич.                   | 45           | 2     | 0    | 9        |
| 20                       | Хлеб ржан.                     | 44           | 1     | 0    | 9        |

Технолог  
Руководитель подразделения



НАЧАЛЬНИК  
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ  
СТАРАВОЙТОВ С Н