

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

| Понедельник 10.03.2025 | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак 80,00 р. 312,89 ккал | | | | | |
| 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 |
| Обед 260,00 р. 1115 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| | Холодные закуски | | | | |
| 100 | Салат овощной | 105 | 1 | 10 | 3 |
| | Первые блюда | | | | |
| 200 | Лапша куриная | 340 | 14 | 4 | 16 |
| | Вторые блюда | | | | |
| 125 | Котлета пожарская | 205 | 12 | 7 | 9 |
| | Гарнир | | | | |
| 150 | Булгур | 270 | 21 | 2 | 18 |
| | Напитки | | | | |
| 270 | Компот из вишни | 106 | 1 | 0 | 41 |
| | Хлеб, выпечка | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Технолог
Руководитель подразделения



НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
МАЛАВОЙТОВ С Н

Вторник 11.03.2025

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 |
|-------------|----------------------------|--------------|-------|------|----------|
| | Холодные закуски | | | | |
| 100 | Салат оливье | 187 | 5 | 17 | 4 |
| | Первые блюда | | | | |
| 260 | Суп овощной с рисом | 260 | 6 | 13 | 90 |
| | Вторые блюда | | | | |
| 100 | Биточки рублен. из свинины | 572 | 20 | 38 | 37 |
| | Гарнир | | | | |
| 150 | Овощной микс | 100 | 19 | 11 | 4 |
| | Напитки | | | | |
| 200 | Компот из ягод | 104 | 1 | 0 | 39 |
| | Хлеб, выпечка | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |


Технолог
Руководитель подразделения

 **НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
САДЯВОНТОВ С Н**

Среда 12.03.2025

| 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
И АВТОМОВ С Н**

Четверг 13.03.2025

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 14.03.2025

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

 ЗАДАЛЬНИК
ГОИЗВОД. СЛУЖБЫ
МАВОНТОВ С Н