

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

Понедельник 28.04.2025					
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
СТАРАВОЙТОВ С И**

Вторник 29.04.2025

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
СТАРАВОЙТОВ С И

Среда 30.04.2025

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
СТАРАВОЙТОВ С И