

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

Понедельник 23.10.2023					
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 240,00 р. 1266 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Салат витамин. с под. маслом	199	5	4	13
	Первые блюда				
270	Суп фасольевый со свин.	287	12	10	17
	Вторые блюда				
150	Фрикасе курин	420	20	38	37
	Гарнир				
150	Гречка отворная	166	21	2	15
	Напитки				
200	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
ТАРАВОЙТОВ С Н**

Вторник 24.10.2023

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 240,00 р. 1273 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Салат овощной	83	3	16	4
	Первые блюда				
270	Борщ с говяд.	261	9	10	27
	Вторые блюда				
100	Поджарка свиная	506	15	27	76
	Гарнир				
150	Булгур отвар.	168	21	2	15
	Напитки				
200	Компот из сухофрукт.	166	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 Н

Среда 25.10.2023

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 240,00 р. 1301 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
120	Салат из кваш. капусты	136	4	10	10
	Первые блюда				
270	Щи со свинин.	310	4	11	22
	Вторые блюда				
100	Котлета куриная	276	12	14	10
	Гарнир				
150	Макароны	324	4	15	43
	Напитки				
200	Компот из сухофр.	166	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 Н

Четверг 26.10.2023

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 240,00 р. 1395 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Оливье с колбасой	175	2	8	6
	Первые блюда				
270	Уха рыбная	181	4	9	12
	Вторые блюда				
100	Котлета рублен. свин.	605	15	27	76
	Гарнир				
150	Рис отвар.	180	19	2	16
	Напитки				
200	Компот из ягод	165	0	0	40
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог
Руководитель подразделения**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАВРОПОЛЬСН**

Пятница 27.10.2023

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 240,00 р. 1155 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
120	Свекла по-карейски	136	2	10	10
	Первые блюда				
270	Суп лапша куриная	265	5	10	18
	Вторые блюда				
100	Брезоль куриная	395	14	16	12
	Гарнир				
150	Гречка отворная	166	21	2	15
	Напитки				
200	Компот Ягодный	104	0	0	22
	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**