

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

<b>Понедельник 11.09.2023</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 240,00 р. 1070 ккал</b>					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Холодные закуски</b>				
120	Салат свекольный	72	2	1	11
	<b>Первые блюда</b>				
270	Борщ с курицей	230	9	4	8
	<b>Вторые блюда</b>				
120	Гуляш из свинины	420	14	9	3
	<b>Гарнир</b>				
150	Пюре картофельное	153	4	6	29
	<b>Напитки</b>				
200	Кисель клюквенный	106			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  
СТАРАВОЙТОВ С Н**

**Вторник 12.09.2023**

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. 989 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат свекольный с сыром	97	2	1	11
	<b>Первые блюда</b>				
265	Суп из овощей с цветной капустой	215	2	1	14
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Котлета мясная	207	14	7	7
	<b>Гарнир</b>				
150	Каша гречневая рассыпчатая	324	4	15	43
	<b>Напитки</b>				
270	Напиток имбирный	57			
	<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 13.09.2023					
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. 1056 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат из кваш. капусты с растительным маслом	125	1	10	3
	Первые блюда				
265	Щи с курицей	204	4,5	4	8
	Вторые блюда				
160	Оладья из говяжьей печени	280	10	7,2	8
	Гарнир				
150	Картофельное пюре	253	4	6	29
	Напитки				
270	Компот из клубники	105			
	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 14.09.2023**

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. 962 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Морковь по-корейски	86	3	18	6
	<b>Первые блюда</b>				
270	Харчо с говядиной	220	19	15	18
	<b>Вторые блюда</b>				
120	Котлета рыбная	170	16	11	4
	<b>Гарнир</b>				
150	Рис отварной	340	6	15	41
	<b>Напитки</b>				
200	Напиток имбирный	57	0	0	14
	<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

**Пятница 15.09.2023**

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. 1019 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Холодные закуски</b>				
120	Винегрет овощной с зеленым горошком	98	3	16	4
	<b>Первые блюда</b>				
270	Щи из свежей капусты со свин.	284	4	4	6
	<b>Вторые блюда</b>				
110	Котлета куриная	276	12	7	7
	<b>Гарнир</b>				
150	Макаронные изделия отварные	166	21	2	15
	<b>Напитки</b>				
200	Кисель вишневый	106	3		37
	<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