

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

День: Понедельник 28.03.2022					
Завтрак Ккал:498,5					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
200	Каша рисовая на молоке	283,5	6,27	13,175	32,2
200	Чай черный с сахаром	31,9	0	0	8
10	Масло сливочное шт.	78,4	0,08	8,25	0,08
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
Обед Ккал:933,83					
Холодные закуски					
100	Салат овощной с фасолью	170,76	3,52	10,45	15,36
Первые блюда					
250	Суп с рисом и говядиной	65,25	3,5	1,25	10
Вторые блюда					
180	Котлеты рыбные	247,32	15,6	8,28	30,78
Гарнир					
180	Картофель отварной	207,8	3,56	10,28	25,27
Напитки					
200	Сок	92	2	0,2	20,2
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88
День: Вторник 29.03.2022					
Завтрак Ккал:498,5					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы

200	Каша манная молочная	237,4	5,6	11,3	28,4
100	Мандарин	65,8	0,6	0,6	13,7
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
200	Сок яблочный	90,6	2	0,2	20,2
Обед Ккал:864,39					
Выход в гр. Холодные закуски					
100	Салат из свеклы	108,92	1,36	8	7,65
Первые блюда					
250	Суп из овощей на мясном бульоне	100,77	14,2	5,45	9,85
Вторые блюда					
100	Азу из говядины с соусом	90	14,2	1,2	5,6
Гарнир					
180	Рис отварной	362,5	5,8	9,7	62,8
Напитки					
330	Морс	51,5	0,39	0,13	12,2
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88

Директор Предупревария
 Технолог 
 Ген. Директор 

Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)
 Предупреварий

День: Среда 30.03.2022					
Завтрак		Ккал: 573,1			
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
250	Каша овсяная на молоке	257,1	9,4	14,4	22,7
140	Яблоко	65,8	0,6	0,6	13,7

40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
200	Какао на молоке	145,5	6,1	6	16,4
Обед		Ккал: 990,6			
100	Холодные закуски				
	Салат "Мозаика"	119,1	2,9	7,4	10,2
Первые блюда					
250	Уха Ростовская	121,7	5,3	4,1	16
Вторые блюда					
200	Печень тушенная с соусом	288,7	25,9	14,5	13,6
	Гарнир				
180	Картофель запеченный	219,8	3,8	10,7	27,1
	Напитки				
200	Сок в ассортименте	90,6	2	0,2	20,2
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88

День: Четверг 31.03.2022

Завтрак Ккал:515,3

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Сырники из творога	399,4	18,3	18,2	53,8
200	Чай с лимоном с сахаром	115,9	0,39	0,13	12,2
140	Яблоко	65,8	0,6	0,6	13,7
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
Обед Ккал:742,7					
	Холодные закуски				
100	Салат из моркови и свежих огурцов	126,2	1,9	7,5	12,7
	Первые блюда				
250	Суп куриный с фрикадельками	143,7	7,6	3,9	19,5

	Вторые блюда					
160	Тефтели рыбные	205,7	21,4	8,5	10,9	
	Гарнир					
150	Картофельное пюре	74,4	2,1	0,8	14,7	
	Напитки					
200	Компот из плодов сухих	42	0,1	0	10,4	
	Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56	
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88	

Директор Предуправления

Технолог

Ген. Директор

