

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

День: Понедельник 04.04.2022									
Завтрак Ккал:554,9									
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы				
200	Улитка с корицей	251,5	15,1	20	2,7				
200	Чай	31,9	0	0	8				
40	Печенье	166,8	3	3,9	29,8				
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56				
Обед Ккал:950									
	Холодные закуски								
150	Салат из моркови и зеленой редьки	343,3	16,2	22,5	19				
Первые блюда									
250	Лаша куриная	138,7	5,28	2,6	23,54				
	Вторые блюда								
150	Печень индейки с овощами	165	18	9	3				
	Гарнир								
150	Гречка	74,4	2,1	0,8	14,7				
	Напитки								
330	Компот	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				
День: Вторник 05.04.2022									
Завтрак Ккал:545,7									
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы				
150	Печенье творожное	284,6	12,8	13,1	37,8				
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:935							
Выход в гр.	Холодные закуски						
150	Салат из капусты маринованной с овощами	132	7	8	8		
	Первые блюда						
250	Суп из шпината с яйцом	74,8	4,4	2,4	8,9		
	Вторые блюда						
150	Чахохбили из курицы	202,8	10,7	16,4	3,1		
	Гарнир						
150	Картофель отварной	266,8	7,6	8,15	40,76		
	Напитки						
330	Компот	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 Предупиверсария

Технолот

Ген. Директор

Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)

Предупиверсарий

День: Среда 06.04.2022

Завтрак		Ккал:	513,2				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы		
200	Каша рисовая на молоке	226,8	5	10,5	28		
140	Яблоко	65,8	0,6	0,6	13,7		
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56		
200	Чай с молоком с сахаром	115,9	0,39	0,13	12,2		
Обед		Ккал:	801,4				
	Холодные закуски						
150	Салат Летний	184,1	5	16,5	3,9		
Первые блюда							
250	Щи из свежей капусты	52,4	2,1	3,2	3,8		
	Вторые блюда						
250	Рагу из свинины и овощей	254	16	14	16		

	Напитки							
200	Сок в ассорimente	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 07.04.2022

Завтрак Ккал:540,2

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Каша гречневая на молоке	253,8	6,7	12,4	28,8
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:755					
	Холодные закуски				
150	Салат "Мозайка"	63	1,9	4,6	3,5
	Первые блюда				
250	Суп куриный с вермшелью	71,2	4,7	4	4,1
	Вторые блюда				
100	Котлета мясная	191,2	13,7	14	2,6
	Гарнир				
150	Картофельное пюре	74,4	2,1	0,8	14,7
	Напитки				
200	Компот ягодный	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 Предупивсария

Технолог

Ген. Директор

Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)

Предупивсарий

День: Пятница 08.04.2022

Завтрак Ккал:543

--	--	--	--	--	--

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Каша манная молочная	237,4	5,6	11,3	28,4
200	Кофейный напиток на молоке	142,9	5	4,7	19,4
100	Яблоко	58	0,27	0,18	13,82
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
Обед Ккал:809					
	Холодные закуски				
100	Салат морковный с изюмом	138,6	2,9	0,2	31,3
	Первые блюда				
250	Суп с рисом и говядиной	51,3	3,97	0,88	6,87
	Вторые блюда				
75/75	Шницель рубленый куриный	158,8	7,9	9,6	10,2
	Гарнир				
	Рис отварной	80,8	5,8	9,8	12,2
	Напитки				
200	Сок яблочный	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

Директор Предупреждения

Технолог

Ген. Директор

