

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

<b>День: Понедельник 06.09.2021</b>					
<b>Завтрак Ккал:554,9</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность, на 100 г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
200	Омлет натуральный	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
<b>Обед Ккал:950</b>					
<b>Холодные закуски</b>					
150	Салат "Винегрет"	343,3	16,2	22,5	19
<b>Первые блюда</b>					
250	Борщ	138,7	5,28	2,6	23,54
<b>Вторые блюда</b>					
75/75	Бефстроганов из говядины	165	18	9	3
<b>Гарнир</b>					
150	Макаронны отварные	74,4	2,1	0,8	14,7
<b>Напитки</b>					
330	Морс	51,5	0,39	0,13	12,2
<b>Хлеб, выпечка</b>					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88

<b>День: Вторник 07.09.2021</b>					
<b>Завтрак Ккал:545,7</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность, на 100 г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
150	Сырники из творога	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
<b>Обед Ккал:935</b>					
<b>Холодные закуски</b>					
150	Салат из капусты	132	7	8	8
<b>Первые блюда</b>					
250	Суп гороховый	74,8	4,4	2,4	8,9
<b>Вторые блюда</b>					
75/50	Котлеты рыбные	202,8	10,7	16,4	3,1
<b>Гарнир</b>					
150	Картофель отварной	266,8	7,6	8,15	40,76
<b>Напитки</b>					
330	Морс	51,5	0,39	0,13	12,2
<b>Хлеб, выпечка</b>					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56

20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88
----	----------------------	----	------	------	------

<b>День: Среда 08.09.2021</b>					
<b>Завтрак</b>		<b>Ккал: 513,2</b>			
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность, на 100 г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
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
<b>Обед</b>		<b>Ккал: 801,4</b>			
<b>Холодные закуски</b>					
150	Салат Летний	184,1	5	16,5	3,9
<b>Первые блюда</b>					
250	Щи из свежей капусты	52,4	2,1	3,2	3,8
<b>Вторые блюда</b>					
250	Рагу из свинины и овощей	254	16	14	16
<b>Напитки</b>					
200	Сок в ассортименте	90,6	2	0,2	20,2
<b>Хлеб, выпечка</b>					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88

<b>День: Четверг 09.09.2021</b>					
<b>Завтрак</b>		<b>Ккал: 540,2</b>			
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
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
<b>Обед</b>		<b>Ккал: 755</b>			
<b>Холодные закуски</b>					
150	Салат "Мозаика"	63	1,9	4,6	3,5
<b>Первые блюда</b>					
250	Суп куриный с вермешелью	71,2	4,7	4	4,1
<b>Вторые блюда</b>					
100	Котлета мясная	191,2	13,7	14	2,6
<b>Гарнир</b>					
150	Картофельное пюре	74,4	2,1	0,8	14,7
<b>Напитки</b>					
200	Компот ягодный	42	0,1	0	10,4
<b>Хлеб, выпечка</b>					
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



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

<b>День: Пятница 10.09.2021</b>					
<b>Завтрак Ккал:543</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
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
<b>Обед Ккал:809</b>					
<b>Холодные закуски</b>					
100	Салат морковный с изюмом	138,6	2,9	0,2	31,3
<b>Первые блюда</b>					
250	Суп с рисом и говядиной	51,3	3,97	0,88	6,87
<b>Вторые блюда</b>					
75/75	Шницель рубленный куриный	158,8	7,9	9,6	10,2
<b>Гарнир</b>					
	Рис отварной	80,8	5,8	9,8	12,2
<b>Напитки</b>					
200	Сок яблочный	90,6	2	0,2	20,2
<b>Хлеб, выпечка</b>					
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46	1,12	0,22	9,88

Директор Предуниверсария

Технолог

Ген. Директор

