

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

День: Понедельник 20.09.2021					
Завтрак Ккал:494,9					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
250	Омлет натуральный	314,375	18,875	25,05	3,425
200	Чай черный с сахаром	31,9	0	0	8
80	Горошек зеленый консервированный	43,968	2,49	1,48	5,2
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
Обед Ккал:733,6					
Холодные закуски					
100	Салат Летний	98,45	1,23	7,21	6,95
Первые блюда					
250	Щи из свежей капусты	68,95	3,075	3,075	7,475
Вторые блюда					
100	Бефстроганов из говядины с соусом	115,7	12,8	4,1	6,9
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 21.09.2021					
Завтрак Ккал:694,55					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
200	Сырники из творога с соусом	399,35	18,25	18,2	53,8
100	Мандарин	65,8	0,6	0,6	13,7
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
200	Кофейный напиток из цикория с молоком	124,7	4,5	4,48	16,6
Обед Ккал:968,28					
Холодные закуски					
100	Салат из белокочанной капусты	78,34	1,89	5,1	5,93
Первые блюда					
250	Суп гороховый на курином бульоне	166,25	9,74	2,67	30,8
Вторые блюда					
130	Соус Альфредо с курицей	172,51	13	11,57	4,16
Гарнир					
180	Изделия макаронные отварные	364,968	9,99	9,864	59,058
Напитки					
200	Напиток клубничный	35,52		0,04	35,52
Хлеб, выпечка					
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



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

День: Среда 22.09.2021					
Завтрак		Ккал:	574,295		
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
250	Каша гречневая молочная	317,225	8,425	15,55	35,975
10	Сыр	36,4	2,32	2,95	
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
200	Чай с молоком и сахаром	115,92	4,2	4,48	14,58
Обед		Ккал:	988,83		
	Холодные закуски				
100	Салат из свежих огурцов	102,5	0,72	10,08	2,25
	Первые блюда				
250	Суп-пюре куриный	219,83	8,82	8,65	26,66
	Вторые блюда				
200	Пельмени отварные	425,2	19,08	30,5	40,72
	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 23.09.2021					
Завтрак		Ккал:	612,71		
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
180	Оладьи	431,01	10,8	11,07	72,036
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:	705,93		
	Холодные закуски				
100	Салат из моркови с растительным маслом	95,83	1,22	7,09	6,49
	Первые блюда				
250	Суп куриный	114,25	9,25	4,25	9,75
	Вторые блюда				
150	Биточки рубленые куриные	228,75	18,6	10,35	15,3
	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 Предуниверсария
Технолог
Ген. Директор

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



День: Пятница 24.09.2021					
Завтрак Ккал:543					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Каша пшенная	279,5	7,2	12,9	33,6
200	Какао на молоке	145,5	6,1	6	16,4
100	Яблоки свежие	58	0,27	0,18	13,82
40	Хлеб пшеничный	104,7	3	1,16	20,56
Обед Ккал:766,275					
Холодные закуски					
100	Салат из капусты	77,1	1,9	5,1	5,9
Первые блюда					
250	Суп из овощей на мясном бульоне	100,775	3,32	5,45	9,85
Вторые блюда					
100	Азу из говядины с соусом	90	14,2	1,2	5,6
Гарнир					
180	Каша гречневая рассыпчатая	334,2	9,1	11,3	49
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 Предуниверсария
Технолог
Ген. Директор

Алекс

