

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

День: Понедельник 27.09.2021					
Завтрак Ккал:554,9					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
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
Обед Ккал:950					
Холодные закуски					
150	Салат "Винегрет"	343,3	16,2	22,5	19
Первые блюда					
250	Борщ	138,7	5,28	2,6	23,54
Вторые блюда					
75/75	Бефстроганов из говядины	165	18	9	3
Гарнир					
150	Макароны отварные	74,4	2,1	0,8	14,7
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

День: Вторник 28.09.2021					
Завтрак Ккал:545,7					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность, на 100 г	Белки	Жиры	Углеводы
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
Обед Ккал:935					
Холодные закуски					
150	Салат из капусты	132	7	8	8
Первые блюда					
250	Суп гороховый	74,8	4,4	2,4	8,9
Вторые блюда					
75/50	Котлеты рыбные	202,8	10,7	16,4	3,1
Гарнир					
150	Картофель отварной	266,8	7,6	8,15	40,76
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 Предуниверсария
Технолог
Ген. Директор



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

День: Среда 29.10.2021					
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 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 30.09.2021					
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 "Мозаика"	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 Предуниверсария
Технолог
Ген. Директор



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

День: Пятница 01.10.2021					
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 Предуниверсария
Технолог
Ген. Директор

