

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

<b>День: Понедельник 11.10.2021</b>					
<b>Завтрак Ккал:494,9</b>					
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
<b>Обед Ккал:733,6</b>					
<b>Холодные закуски</b>					
100	Салат Летний	98,45	1,23	7,21	6,95
<b>Первые блюда</b>					
250	Щи из свежей капусты	68,95	3,075	3,075	7,475
<b>Вторые блюда</b>					
100	Бефстроганов из говядины с соусом	115,7	12,8	4,1	6,9
<b>Гарнир</b>					
180	Картофель отварной	207,8	3,56	10,28	25,27
<b>Напитки</b>					
200	Сок	92	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: Вторник 12.10.2021</b>					
<b>Завтрак Ккал:694,55</b>					
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
<b>Обед Ккал:968,28</b>					
<b>Выход в гр. Холодные закуски</b>					
100	Салат из белокочанной капусты	78,34	1,89	5,1	5,93
<b>Первые блюда</b>					
250	Суп гороховый на курином бульоне	166,25	9,74	2,67	30,8
<b>Вторые блюда</b>					
130	Соус Альфредо с курицей	172,51	13	11,57	4,16
<b>Гарнир</b>					
180	Изделия макаронные отварные	364,968	9,99	9,864	59,058
<b>Напитки</b>					
200	Напиток клубничный	35,52		0,04	35,52
<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



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

День: Среда 13.10.2021					
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		
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из свежих огурцов	102,5	0,72	10,08	2,25
	<b>Первые блюда</b>				
250	Суп-пюре куриный	219,83	8,82	8,65	26,66
	<b>Вторые блюда</b>				
200	Пельмени отварные	425,2	19,08	30,5	40,72
	<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

День: Четверг 14.10.2021					
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		
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из моркови с растительным маслом	95,83	1,22	7,09	6,49
	<b>Первые блюда</b>				
250	Суп куриный	114,25	9,25	4,25	9,75
	<b>Вторые блюда</b>				
150	Биточки рубленые куриные	228,75	18,6	10,35	15,3
	<b>Гарнир</b>				
150	Картофельное пюре	74,4	2,1	0,8	14,7
	<b>Напитки</b>				
200	Компот из плодов сухих	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 Предуниверсария  
Технолог  
Ген. Директор

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



День: Пятница 15.10.2021					
Завтрак Ккал:543					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Каша пшеничная	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

