

Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) Предуниверсария РГГУ

Понедельник 16.12.2024

Завтрак 80,00 р. 312,89 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
50	Сырник из творога	231,45	5,25	12	25,5
20	Соус ягодный	16,24	0,16	0	3,9
200	Чай с лимоном	65,2	0,04	0	16,1

Обед 260,00 р. 1115 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат овощной	105	1	10	3
	Первые блюда				
200	Лапша куриная	340	14	4	16
	Вторые блюда				
125	Котлета пожарская	205	12	7	9
	Гарнир				
150	Булгур	270	21	2	18
	Напитки				
270	Компот из вишни	106	1	0	41
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог
Руководитель подразделения



**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н**

Вторник 17.12.2024

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200/10	Каша рисовая молочная 200, пор	276	7	14	31
45	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 20/20/5, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 260,00 р. 1312 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат оливье	187	5	17	4
	Первые блюда				
260	Суп овощной с рисом	260	6	13	90
	Вторые блюда				
100	Биточки рублен. из свинины	572	20	38	37
	Гарнир				
150	Овощной микс	100	19	11	4
	Напитки				
200	Компот из ягод	104	1	0	39
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог
Руководитель подразделения



НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С И

Среда 18.12.2024

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный 150	276	7	14	31
35	Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 260,00 р. 1248 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат зеленый со сметаной	156	2	12	3
	Первые блюда				
260	Суп гороховый	270	5	14	16
	Вторые блюда				
215	Тефтели мясные	377	13	28	9
	Гарнир				
150	Рис с овощами	260	6	13	30
	Напитки				
200	Компот цитрус.	96	0	0	26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог
Руководитель подразделения



**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н**

Четверг 19.12.2024

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200/10	Каша геркулесовая молочная со сливоч.маслом 200/10, пор	276	7	14	31
45	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 20/20/5, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 260,00 р. 1228 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Капуста квашенная	19	2	0	4
	Первые блюда				
270	Лапша куриная	340	14	4	16
	Вторые блюда				
270	Печень говяжья	350	20	3	4
	Гарнир				
200	Каша гречневая	324	4	15	43
	Напитки				
270	Компот из сухофруктов	106	0	0	26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог
Руководитель подразделения



НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н

Пятница 20.12.2024

Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200	Каша рисовая молочная 200, пор	276	7	14	31
50	Яйцо вареное, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 260,00 р. 1226 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат овощной	83	3	16	4
	Первые блюда				
270	Борщ с говядиной	231	9	10	27
	Вторые блюда				
100	Поджарка свиная	552	20	39	37
	Гарнир				
150	Гречка отварная	166	21	2	15
	Напитки				
270	Компот вишневый	105	0	0	26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Технолог
Руководитель подразделения

**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н**