



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

06.01.2025 Понедельник / Monday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо вареное / Boiled egg</b> яйцо куриное Белки 12.9, Жиры 11.6, Углеводы 0.8	30-00
60	<b>Сосиска отварная / Boiled sausage</b> сосиска Молочная Белки 11, Жиры 23.9, Углеводы 1.6	48-00
130	<b>Сырники творожные / Curd cheesecakes</b> творог, манка, яйцо, сахарный песок, масло растительное Белки 17.6, Жиры 4.2, Углеводы 14.2	106-00
120	<b>Тост с ветчиной и сыром / Ham and cheese toast</b> тостовый хлеб, ветчина, сыр Белки 14.6, Жиры 24, Углеводы 13.1	102-00
120	<b>Тост с ветчиной и яйцом / Ham and egg toast</b> тостовый хлеб, ветчина, яйцо, масло растительное Белки 20, Жиры 14, Углеводы 26	102-00
200	<b>Каша геркулес на молоке / Hercules porridge with milk</b> Геркулес, молоко, сахарный песок, соль, масло сливочное Белки 4.4, Жиры 7.1, Углеводы 13.5	54-00
150	<b>Омлет натуральный / Natural omelette</b> яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 10, Жиры 20.1, Углеводы 1.1	78-00
200	<b>Ряженка / Ryazhenka</b> ряженка 4% Белки 2.9, Жиры 2.5, Углеводы 4.9	54-00
55	<b>Гренка в яйце / Toast in an egg</b> хлеб тостовый, яйцо, молоко, соль Белки 7.7, Жиры 15.3, Углеводы 26.6	96-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

**230**

- 120 **Салат из капусты с морковью / Cabbage salad with carrots**  
капуста , морковь, масло растительное, уксус, соль, сахар  
Белки 1.6, Жиры 2.6, Углеводы 5.1
- 250 **Щи из свежей капусты с курицей / Fresh cabbage soup with chicken**  
капуста б/к, картофель, куриное филе, морковь, лук, паста томатная, масло растительное, соль, специи, зелень, сметана  
Белки 5.8, Жиры 5.3, Углеводы 5
- 100/20 **Митболы из индейки / Turkey meatballs**  
филе индейки, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль  
Белки 18.9, Жиры 10.8, Углеводы 2.3
- 75/50 **Гуляш из индейки / Turkey goulash**  
филе индейки, лук, морковь, томат-паста, соль, специи, масло растительное  
Белки 16.1, Жиры 5.5, Углеводы 3
- 150 **Макароньы отварные / Boiled pasta**  
макароньы, масло растительное, соль  
Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 23.2
- 200 **Компот из ягод / Fruits compote**  
ягодная смесь, сахарный песок, вода  
Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4
- 20 **Хлеб / Bread**  
Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

**ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
VEGETARIAN SET LUNCH

**230**

- 120 **Салат из капусты с морковью / Cabbage salad with carrots**  
капуста , морковь, масло растительное, уксус, соль, сахар  
Белки 1.6, Жиры 2.6, Углеводы 5.1
- 250 **Суп турецкий с булгуром / Turkish soup with bulgur**  
булгур , картофель, лук, морковь, масло растительное, зелень, соль, специи  
Белки 3.7, Жиры 1.9, Углеводы 4.2
- 200 **Паста с грибами и тыквенным соусом / Pasta with mushrooms and pumpkin sauce**  
спагетти, шампиньоны, лук, тыква, масло растительное, соль  
Белки 1.9, Жиры 0.7, Углеводы 15.9
- 150 **Гречка отварная / Boiled buckwheat**  
гречка, масло растительное соль  
Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6
- 150 **Капуста тушеная / Stewed cabbage**  
капуста б/к, морковь, томат-паста, масло растительное, соль  
Белки 2.7, Жиры 1.5, Углеводы 3.7
- 200 **Компот из ягод / Fruits compote**  
ягодная смесь, сахарный песок, вода  
Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4

Выход г / мл		Цена руб.
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b> COLD SNACKS		
120	<b>Салат из свежих овощей / A fresh vegetable salad</b> помидор, огурец, пекинская капуста, масло растительное, соль, специи Белки 1.6, Жиры 4.4, Углеводы 8.3	60-00
120	<b>Салат из свеклы с сыром фета / Beetroot salad with feta cheese</b> свекла, сыр Фета, масло растительное Белки 1.5, Жиры 8.8, Углеводы 6.8	60-00
120	<b>Салат из капусты с морковью / Cabbage salad with carrots</b> капуста, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахар Белки 1.6, Жиры 2.6, Углеводы 5.1	60-00
120	<b>Салат цезарь с курицей / Caesar salad with chicken</b> Салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	130-00
120	<b>Салат крабовый / Crab salad</b> Крабовое мясо, рис, кукуруза, огурец, майонез, яйцо, соль, зелень Белки 5.8, Жиры 13.6, Углеводы 11.4	96-00
120	<b>Салат греческий / Greek salad</b> помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр фета, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи Белки 2.5, Жиры 6.4, Углеводы 4.1	100-00
120	<b>Салат оливье с ветчиной / Olivier salad with ham</b> картофель, ветчина, яйцо, огурцы соленые, морковь, майонез, зелень Белки 6, Жиры 9.8, Углеводы 6.5	96-00
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b> FIRST COURSE		
250	<b>Щи из свежей капусты с курицей / Fresh cabbage soup with chicken</b> капуста б/к, картофель, куриное филе, морковь, лук, паста томатная, масло растительное, соль, специи, зелень, сметана Белки 5.8, Жиры 5.3, Углеводы 5	84-00
250	<b>Суп турецкий с булгуром / Turkish soup with bulgur</b> булгур, картофель, лук, морковь, масло растительное, зелень, соль, специи Белки 3.7, Жиры 1.9, Углеводы 4.2	84-00
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b> SECOND COURSE		
100	<b>Куриное филе с помидором / Chicken fillet with tomato</b> куриное филе, помидор, сыр, майонез, масло растительное, соль, специи Белки 17.1, Жиры 7.36, Углеводы 4.9	180-00

Выход г / мл		Цена руб.
100	<b>Горбуша жареная / Fried pink salmon</b> горбуша, мука, масло растительное, соль, специи Белки 22.3, Жиры 12, Углеводы 2.9	204-00
100	<b>Свинина на гриле / Grilled pork</b> свинина, чеснок, горчица, масло растительное, соль, специи Белки 4.7, Жиры 6.7, Углеводы 3.9	180-00
200	<b>Паста с грибами и тыквенным соусом / Pasta with mushrooms and pumpkin sauce</b> спагетти, шампиньоны, лук, тыква, масло растительное, соль Белки 1.9, Жиры 0.7, Углеводы 15.9	156-00
100	<b>Свинина с грушей / Pork with pear</b> свинина, ветчина, перец болгарский, сыр, майонез, масло растительное, соль, специи Белки 11.3, Жиры 32.8, Углеводы 3.2	180-00
100/20	<b>Митболы из индейки / Turkey meatballs</b> филе индейки, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль Белки 18.9, Жиры 10.8, Углеводы 2.3	144-00
75/50	<b>Гуляш из индейки / Turkey goulash</b> филе индейки, лук, морковь, томат-паста, соль, специи, масло растительное Белки 16.1, Жиры 5.5, Углеводы 3	180-00

#### ГАРНИРЫ SIDE DISH

150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> гречка, масло растительное, соль Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6	60-00
150	<b>Макаронные отварные / Boiled pasta</b> макаронные, масло растительное, соль Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 23.2	60-00
150	<b>Капуста тушеная / Stewed cabbage</b> капуста б/к, морковь, томат-паста, масло растительное, соль Белки 2.7, Жиры 1.5, Углеводы 3.7	60-00

#### НАПИТКИ DRINK

200	<b>Компот из ягод / Fruits compote</b> ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	36-00
-----	---	-------

#### ДРУГОЕ OTHER

20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	4-00
----	---	------



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

07.01.2025 Вторник / Tuesday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо вареное / Boiled egg</b> яйцо куриное Белки 12.9, Жиры 11.6, Углеводы 0.8	30-00
60	<b>Сосиска отварная / Boiled sausage</b> сосиска Молочная Белки 11, Жиры 23.9, Углеводы 1.6	48-00
130	<b>Запеканка творожная / Cottage cheese casserole</b> творог, манка, яйцо, сахарный песок, масло растительное Белки 17.6, Жиры 4.2, Углеводы 14.2	96-00
120	<b>Тост с ветчиной и сыром / Ham and cheese toast</b> тостовый хлеб, ветчина, сыр Белки 14.6, Жиры 24, Углеводы 13.1	102-00
120	<b>Тост с ветчиной и яйцом / Ham and egg toast</b> тостовый хлеб, ветчина, яйцо, масло растительное Белки 20, Жиры 14, Углеводы 26	102-00
200	<b>Кефир / Kefir</b> кефир 2,5% Белки 2.8, Жиры 2.5, Углеводы 3.9	48-00
200	<b>Каша пшенная на молоке / Millet porridge with milk</b> пшенка, молоко, сахарный песок, соль, масло сливочное Белки 3.8, Жиры 5.3, Углеводы 10.3	54-00
150	<b>Омлет натуральный / Natural omelette</b> яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 10, Жиры 20.1, Углеводы 1.1	78-00
200	<b>Ряженка / Ryazhenka</b> ряженка 4% Белки 2.9, Жиры 2.5, Углеводы 4.9	54-00

Выход г / мл		Цена руб.
55	<b>Гренка в яйце / Toast in an egg</b> хлеб тостовый, яйцо, молоко, соль Белки 7.7, Жиры 15.3, Углеводы 26.6	96-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

**230**

120	<b>Салат из моркови огонек / Carrot salad ogonyok</b> морковь, сыр, майонез, чеснок, соль Белки 8.8, Жиры 6.9, Углеводы 14.5
250	<b>Суп рассольник с курицей / Rassolnik soup with chicken</b> картофель, перловка, куриное филе, огурцы соленые, морковь, лук, масло растительное, специи, соль, зелень, сметана Белки 3.5, Жиры 4.1, Углеводы 2.1
250	<b>Жаркое по домашнему / Homemade roast</b> картофель, куриное филе, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, специи Белки 16.2, Жиры 13.8, Углеводы 15.7
200	<b>Напиток из шиповника / Rose hip drink</b> шиповник, вода, сахарный песок Белки 0.2, Углеводы 8.9
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

**ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
VEGETARIAN SET LUNCH

**230**

120	<b>Салат из капусты с огурцом / Cabbage salad with cucumber</b> капуста б/к, морковь, огурец, масло растительное, сахар, соль, уксус Белки 1.4, Жиры 7.8, Углеводы 4.5
250	<b>Суп лапша грибная / Mushroom noodle soup</b> лапша, шампиньоны, морковь, лук, масло растительное, специи, соль, зелень Белки 1.1, Жиры 1.5, Углеводы 7.8
120	<b>Оладьи из кабачков / Zucchini fritters</b> кабачки, мука, сахар, соль, масло растительное, Белки 1.1, Жиры 3, Углеводы 8.2
150	<b>Рис с тыквой и овощами / Rice with pumpkin and vegetables</b> рис, лук, морковь, перец болгарский, тыква, масло растительное, соль, специи Белки 2, Жиры 1.9, Углеводы 18.7
200	<b>Напиток из шиповника / Rose hip drink</b> шиповник, вода, сахарный песок Белки 0.2, Углеводы 8.9
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ**  
COLD SNACKS

120	<b>Салат из капусты с огурцом / Cabbage salad with cucumber</b> капуста б/к, морковь, огурец, масло растительное, сахар, соль, уксус Белки 1.4, Жиры 7.8, Углеводы 4.5	60-00
120	<b>Салат цезарь с курицей / Caesar salad with chicken</b> салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	130-00
120	<b>Салат из моркови огонек / Carrot salad ogonyok</b> морковь, сыр, майонез, чеснок, соль Белки 8.8, Жиры 6.9, Углеводы 14.5	60-00
120	<b>Салат кавказский / Caucasian salad</b> помидоры, лук, масло растительное, зелень, соль Белки 2, Жиры 10, Углеводы 5	80-00
120	<b>Салат греческий / Greek salad</b> помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр фета, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи Белки 2.5, Жиры 6.4, Углеводы 4.1	100-00
120	<b>Салат из спаржи по корейски с морковью / Korean asparagus salad with carrots</b> спаржа маринованная, морковь, масло растительное, чеснок, уксус, соль, специи, сахарный песок Белки 1.5, Жиры 7.1, Углеводы 6.1	96-00
120	<b>Салат обжорка с курицей / Obzhorka salad with chicken</b> куриное филе, шампиньоны, огурцы консервированные, яйцо, морковь, лук, майонез, соль, специи, зелень Белки 6.2, Жиры 8.6, Углеводы 4.1	96-00
120	<b>Салат пай с фунчозой и болгарским перцем / Salad pai with funchose and bell pepper</b> фунчоза, фасоль, перец болгарский, майонез, соль, специи, зелень Белки 1.02, Жиры 13.15, Углеводы 10.6	96-00
120	<b>Салат овощной радуга / Vegetable salad rainbow</b> помидоры, морковь, перец болгарский, салат китайский, масло растительное, зелень, соль Белки 0.99, Жиры 7.21, Углеводы 5.29	96-00

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**  
FIRST COURSE

250	<b>Суп лапша грибная / Mushroom noodle soup</b> лапша, шампиньоны, морковь, лук, масло растительное, специи, соль, зелень Белки 1.1, Жиры 1.5, Углеводы 7.8	84-00
250	<b>Суп рассольник с курицей / Rassolnik soup with chicken</b> картофель, перловка, куриное филе, огурцы соленые, морковь, лук, масло растительное, специи, соль, зелень, сметана Белки 3.5, Жиры 4.1, Углеводы 2.1	84-00

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**  
SECOND COURSE

100	<b>Котлета куриная / Chicken cutlet</b> куриное филе, хлеб, молоко, лук, сухари панировочные, масло растительное, соль, специи Белки 11.9, Жиры 7, Углеводы 6.7	144-00
100	<b>Куриное филе в сухарях и семечках подсолнечника / Chicken fillet in breadcrumbs and sunflower seeds</b> куриное филе, яйцо, сухари панировочные, семена подсолнечника, масло растительное, соль, специи Белки 17.1, Жиры 7.36, Углеводы 4.9	180-00
100	<b>Свинина на гриле / Grilled pork</b> свинина, чеснок, горчица, масло растительное, соль, специи Белки 4.7, Жиры 6.7, Углеводы 3.9	180-00
250	<b>Жаркое по домашнему / Homemade roast</b> картофель, куриное филе, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, специи Белки 16.2, Жиры 13.8, Углеводы 15.7	180-00
200	<b>Паста карбонара / Pasta carbonara</b> спагетти, бекон, сливки, сыр, яйцо, чеснок, масло растительное, соль, специи Белки 5, Жиры 10, Углеводы 15	216-00
100	<b>Рыба припущенная с овощами / Poached fish with vegetables</b> сайда, лук, морковь, соль, перец, масло растительное Белки 15.9, Жиры 3, Углеводы 1.4	204-00
250	<b>Рыба по русски с картофелем / Russian fish with potatoes</b> сайда, картофель, сыр, лук, майонез, помидор, мука, масло растительное, соль, специи Белки 14.5, Жиры 11.6, Углеводы 7.5	204-00
100	<b>Биточки из курицы на пару / Steamed chicken pieces</b> куриное филе, хлеб, молоко, соль Белки 17.8, Жиры 4.8, Углеводы 3.6	144-00
75/50	<b>Гуляш из индейки / Turkey goulash</b> филе индейки, лук, морковь, томат-паста, соль, специи, масло растительное Белки 16.1, Жиры 5.5, Углеводы 3	180-00
120	<b>Оладьи из кабачков / Zucchini fritters</b> кабачки, мука, сахар, соль, масло растительное, Белки 1.1, Жиры 3, Углеводы 8.2	120-00

**ГАРНИРЫ**  
SIDE DISH

150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> гречка, масло растительное, соль Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6	60-00
150	<b>Макаронные отварные / Boiled pasta</b> макаронные, масло растительное, соль Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 23.2	60-00
150	<b>Картофель отварной / Boiled potatoes</b> картофель, масло растительное, соль Белки 2, Жиры 0.4, Углеводы 17	70-00



Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Бобы зеленые с морковью / Green beans with carrots</b> бобы соевые, морковь, соль, масло растительное Белки 1.1, Жиры 3, Углеводы 8.2	165-00
150	<b>Овощи гриль / Grilled vegetables</b> баклажаны, кабачки, перец болгарский, масло растительное, соль Белки 1.5, Жиры 1.6, Углеводы 4.8	180-00
150	<b>Рис с тыквой и овощами / Rice with pumpkin and vegetables</b> рис, лук, морковь, перец болгарский, тыква, масло растительное, соль, специи Белки 2, Жиры 1.9, Углеводы 18.7	70-00

## НАПИТКИ DRINK

---

200	<b>Напиток из шиповника / Rose hip drink</b> шиповник, вода, сахарный песок Белки 0.2, Углеводы 8.9	36-00
-----	---	-------

## ДРУГОЕ OTHER

---

20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	4-00
----	---	------



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

08.01.2025 Среда / Wednesday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо вареное / Boiled egg</b> яйцо куриное Белки 12.9, Жиры 11.6, Углеводы 0.8	30-00
60	<b>Сосиска отварная / Boiled sausage</b> сосиска Молочная Белки 11, Жиры 23.9, Углеводы 1.6	48-00
130	<b>Запеканка творожная / Cottage cheese casserole</b> творог, манка, яйцо, сахарный песок, масло растительное Белки 17.6, Жиры 4.2, Углеводы 14.2	96-00
120	<b>Тост с ветчиной и сыром / Ham and cheese toast</b> тостовый хлеб, ветчина, сыр Белки 14.6, Жиры 24, Углеводы 13.1	102-00
120	<b>Тост с ветчиной и яйцом / Ham and egg toast</b> тостовый хлеб, ветчина, яйцо, масло растительное Белки 20, Жиры 14, Углеводы 26	102-00
200	<b>Каша геркулес на молоке / Hercules porridge with milk</b> Геркулес, молоко, сахарный песок, соль, масло сливочное Белки 4.4, Жиры 7.1, Углеводы 13.5	54-00
200	<b>Кефир / Kefir</b> кефир 2,5% Белки 2.8, Жиры 2.5, Углеводы 3.9	48-00
150	<b>Омлет натуральный / Natural omelette</b> яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 10, Жиры 20.1, Углеводы 1.1	78-00
200	<b>Ряженка / Ryazhenka</b> ряженка 4% Белки 2.9, Жиры 2.5, Углеводы 4.9	54-00

Выход г / мл		Цена руб.
55	<b>Гренка в яйце / Toast in an egg</b> хлеб тостовый, яйцо, молоко, соль Белки 7.7, Жиры 15.3, Углеводы 26.6	96-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

**230**

120	<b>Салат из капусты с болгарским перцем / Cabbage salad with sweet pepper</b> капуста б/к, перец болгарский, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок Белки 1.5, Жиры 6.3, Углеводы 4.9
120	<b>Салат студенческий с ветчиной / Student salad with ham</b> ветчина, огурцы, яйцо, кукуруза консервированная, майонез, зелень, соль Белки 5, Жиры 17.5, Углеводы 7
250	<b>Суп гороховый с курицей / Pea soup with chicken</b> картофель, горох, куриное филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, специи, зелень Белки 3.7, Жиры 1.9, Углеводы 4.2
250	<b>Плов с мясом птицы / Pilaf with poultry meat</b> рис, морковь, куриное филе, лук репчатый, масло растительное, соль, специи Белки 8.8, Жиры 3.4, Углеводы 17.7
150	<b>Картофельное пюре / Mashed potatoes</b> картофель, молоко, соль, масло сливочное Белки 2.1, Жиры 4.6, Углеводы 8.5
200	<b>Компот из ягод / Berry compote</b> ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

**ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
VEGETARIAN SET LUNCH

**230**

120	<b>Салат менделеевский / Mendeleevsky salad</b> капуста б/к, огурцы свежие, морковь, капуста морская, перец болгарский, масло растительное, соль Белки 1, Жиры 3.3, Углеводы 3.6
250	<b>Щи зеленые со шпинатом / Green cabbage soup with spinach</b> картофель, шпинат, лук репчатый, масло растительное, соль, специи Белки 1.3, Жиры 0.7, Углеводы 4.6
120	<b>Драники картофельные / Potato draniki</b> картофель, лук, мука, масло растительное, соль, специи Белки 2.7, Жиры 4.5, Углеводы 18.6
200	<b>Компот из ягод / Berry compote</b> ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b> COLD SNACKS		
120	<b>Салат из капусты с болгарским перцем / Cabbage salad with sweet pepper</b> капуста б/к, перец болгарский, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок Белки 1.5, Жиры 6.3, Углеводы 4.9	60-00
120	<b>Салат цезарь с курицей / Caesar salad with chicken</b> салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	130-00
120	<b>Салат греческий / Greek salad</b> помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр фета, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи Белки 2.5, Жиры 6.4, Углеводы 4.1	100-00
120	<b>Салат из спаржи по корейски с морковью / Korean asparagus salad with carrots</b> спаржа маринованная, морковь, масло растительное, чеснок, уксус, соль, специи, сахарный песок Белки 1.5, Жиры 7.1, Углеводы 6.1	96-00
120	<b>Салат менделеевский / Mendeleevsky salad</b> капуста б/к, огурцы свежие, морковь, капуста морская, перец болгарский, масло растительное, соль Белки 1, Жиры 3.3, Углеводы 3.6	80-00
120	<b>Салат из баклажанов пикантный / Spicy eggplant salad</b> баклажан, масло растительное, соль, кинза, петрушка, чеснок, винный уксус, папарика, зира Белки 4, Жиры 14, Углеводы 16	156-00
120	<b>Салат студенческий с ветчиной / Student salad with ham</b> ветчина, огурцы, яйцо, кукуруза консервированная, майонез, зелень, соль Белки 5, Жиры 17.5, Углеводы 7	96-00
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b> FIRST COURSE		
250	<b>Щи зеленые со шпинатом / Green cabbage soup with spinach</b> картофель, шпинат, лук репчатый, масло растительное, соль, специи Белки 1.3, Жиры 0.7, Углеводы 4.6	84-00
250	<b>Суп гороховый с курицей / Pea soup with chicken</b> картофель, горох, куриное филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, специи, зелень Белки 3.7, Жиры 1.9, Углеводы 4.2	84-00
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b> SECOND COURSE		
80	<b>Буженина запеченная / Baked boujenina</b> свинина, чеснок, горчица, масло растительное, соль, специи Белки 17.6, Жиры 20.5, Углеводы 1.2	204-00
120	<b>Окорочка отварные / Boiled hams</b> окорочок куриный, морковь, лук, соль Белки 20, Жиры 8.8	180-00

Выход г / мл		Цена руб.
80	<b>Язык отварной / Boiled tongue</b> язык, вода, соль Белки 24, Жиры 15	216-00
100	<b>Шницель куриный кордон блю / Chicken schnitzel cordon bleu</b> куриное филе, сыр, яйцо, масло растительное, сухари панировочные, соль, специи Белки 12.6, Жиры 15, Углеводы 12.5	180-00
150	<b>Баклажаны запеченные с помидором / Eggplants baked with tomato</b> баклажаны, помидор, сыр, майонез, масло растительное, чеснок, соль Белки 6.7, Жиры 9, Углеводы 6.1	180-00
100	<b>Свинина по французски / French style pork</b> свинина, лук репчатый, помидор, сыр, майонез, масло растительное, соль, специи	180-00
100	<b>Филе индейки по гавайски / Hawaiian turkey fillet</b> филе индейки, ананас, перец болгарский, фасоль, майонез, сыр, масло растительное, соль, специи Белки 8.3, Жиры 4.3, Углеводы 4.4	180-00
100	<b>Котлета мясная домашняя / Homemade meat cutlet</b> говядина, свинина, курица, лук репчатый, яйцо, хлеб, мука, масло растительное, соль, специи Белки 6, Жиры 27, Углеводы 4	144-00
200	<b>Паста с курицей и грибами / Pasta with chicken and mushrooms</b> спагетти, куриное филе, шампиньоны, лук, чеснок, масло растительное, соль, специи Белки 5, Жиры 10, Углеводы 15	216-00
250	<b>Плов с мясом птицы / Pilaf with poultry meat</b> рис, морковь, куриное филе, лук репчатый, масло растительное, соль, специи Белки 8.8, Жиры 3.4, Углеводы 17.7	180-00
120	<b>Драники картофельные / Potato draniki</b> картофель, лук, мука, масло растительное, соль, специи Белки 2.7, Жиры 4.5, Углеводы 18.6	80-00

## ГАРНИРЫ SIDE DISH

---

150	<b>Картофельное пюре / Mashed potatoes</b> картофель, молоко, соль, масло сливочное Белки 2.1, Жиры 4.6, Углеводы 8.5	70-00
150	<b>Капуста романеско с морковью / Romanesco cabbage with carrots</b> капуста Романеско, морковь, соль Белки 2.7, Жиры 14.5, Углеводы 3.7	132-00

## НАПИТКИ DRINK

---

200	<b>Компот из ягод / Berry compote</b> ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	36-00
-----	--	-------

Выход  
г / мл

Цена  
руб.

**ДРУГОЕ**  
OTHER

---

20

**Хлеб / Bread**

4-00

Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

09.01.2025 Четверг / Thursday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо вареное / Boiled egg</b> яйцо куриное Белки 12.9, Жиры 11.6, Углеводы 0.8	30-00
60	<b>Сосиска отварная / Boiled sausage</b> сосиска Молочная Белки 11, Жиры 23.9, Углеводы 1.6	48-00
130	<b>Запеканка творожная / Curd casserole</b> творог, манка, яйцо, сахарный песок, масло растительное Белки 17.6, Жиры 4.2, Углеводы 14.2	96-00
200	<b>Кефир / Kefir</b> кефир 2,5% Белки 2.8, Жиры 2.5, Углеводы 3.9	54-00
200	<b>Каша пшенная на молоке / Milk porridge</b> пшенка, молоко, сахарный песок, соль, масло сливочное Белки 3.8, Жиры 5.3, Углеводы 10.3	54-00
150	<b>Омлет натуральный / Natural omelette</b> яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 10, Жиры 20.1, Углеводы 1.1	78-00
200	<b>Ряженка / Ryazhenka</b> ряженка 4% Белки 2.9, Жиры 2.5, Углеводы 4.9	48-00
120	<b>Тост с ветчиной и сыром / Toast with ham and cheese</b> тостовый хлеб, ветчина, сыр Белки 14.6, Жиры 24, Углеводы 13.1	102-00
120	<b>Тост с ветчиной и яйцом / Toast with ham and egg</b> тостовый хлеб, ветчина, яйцо, масло растительное Белки 20, Жиры 14, Углеводы 26	102-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH**230**

- 120 **Салат коктейль с ветчиной / Cocktail salad with ham**  
ветчина, сыр, огурцы, яйцо, майонез, перец болгарский  
Белки 1.06, Жиры 0.97, Углеводы 0.06
- 250 **Уха рыбная / Fish ear**  
филе сайды, картофель, морковь, помидор, пшено, томат-паста, бульон рыбный, специи, зелень  
Белки 3.1, Жиры 0.4, Углеводы 2.7
- 250 **Грибной крем суп / Mushroom cream soup**  
шампиньоны, бульон грибной, картофель, морковь, лук, чеснок, сливки  
Белки 7.4, Жиры 3.8, Углеводы 11.7
- 100 **Куриное филе запеченное в сыре / Chicken fillet baked in cheese**  
филе куриное, мука, сыр, масло растительное, соль, специи  
Белки 20.7, Жиры 9, Углеводы 2.7
- 100/20 **Ежики мясные в томатном соусе / Meat hedgehogs in tomato sauce**  
говядина, свинина, масло раст, специи, рис, паста томатная  
Белки 8.6, Жиры 4.5, Углеводы 7.4
- 250 **Запеканка картофельная мясная / Potato meat casserole**  
картофель, мясной фарш (свинина, говядина), масло сливочное, сухари паниров  
Белки 9, Жиры 7.3, Углеводы 8.3
- 100 **Стейк из горбуши жареный / Salmon steak fried**  
горбуша, масло растительное, соль, специи, лимон  
Белки 24.2, Жиры 11, Углеводы 0.8
- 150 **Картофель отварной / Boiled potatoes**  
картофель, масло растительное, соль  
Белки 1.9, Жиры 3.3, Углеводы 15.8
- 200 **Компот из ягод / Berry compote**  
ягодная смесь, сахарный песок, вода  
Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4
- 200 **Напиток цитрусовый / Citrus drink**  
апельсин, лимон, сахар, вода  
Белки 0.1, Жиры 0, Углеводы 8.7
- 20 **Хлеб / Bread**  
Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

**ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
VEGETARIAN SET LUNCH**230**

- 120 **Салат винегрет / Salad vinaigrette**  
картофель, свекла, морковь, соленый огурец, зеленый горошек консервированный, масло растительное  
Белки 1.7, Жиры 4.7, Углеводы 8.5
- 250 **Суп сен жермен овощной / Saint germain vegetable soup**  
лук, морковь, картофель, томаты, перец болгарский, фасоль, масло растительно, соль, специи, бульон овощной  
Белки 2, Жиры 2.8, Углеводы 2.7



Выход г / мл		Цена руб.
100	<b>Котлета капустная / Cabbage cutlet</b> капуста б/к, крупа манная, масло раст, соль Белки 2.4, Жиры 4.4, Углеводы 11.8	
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> гречка, масло растительное, соль Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6	
150	<b>Кус кус с овощами / Couscous with vegetables</b> крупа кус кус, овощная смесь, масло раст Белки 1.3, Жиры 6.3, Углеводы 7.3	
200	<b>Компот из ягод / Berry compote</b> ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	
200	<b>Напиток цитрусовый / Citrus drink</b> апельсин, лимон, сахар, вода Белки 0.1, Жиры 0, Углеводы 8.7	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	<b>Салат из моркови с редькой / Beet salad with cucumber</b> морковь, редька, майонез, соль Белки 1.4, Жиры 2.4, Углеводы 5.2	60-00
120	<b>Салат из моркови по корейски / Carrot salad in korean</b> морковь, масло растительное, чеснок, уксус, соль, специи, сахарный песок Белки 1.5, Жиры 7.1, Углеводы 6.1	72-00
120	<b>Салат коктейль с ветчиной / Cocktail salad with ham</b> ветчина, сыр, огурцы, яйцо, майонез, перец болгарский Белки 1.06, Жиры 0.97, Углеводы 0.06	96-00
120	<b>Яйцо с овощным гарниром / Egg with vegetable garnish</b> яйцо, огурец, зеленый горошек, майонез, зелень Белки 8.1, Жиры 6.9, Углеводы 4.8	60-00
120	<b>Салат греческий / Greek salad</b> помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр фета, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи Белки 2.5, Жиры 6.4, Углеводы 4.1	100-00
120	<b>Сельдь по дальневосточному / Herring in the far east</b> сельдь с/с, яблоко, майонез, лук репчатый, зелень Белки 9.95, Жиры 9.17, Углеводы 3.41	100-00
120	<b>Салат дамский каприз / Ladys caprice salad</b> куриное филе, ананасы, сыр, яйцо, грецкий орех, чеснок, майонез, зелень Белки 16.6, Жиры 6.7, Углеводы 6.6	120-00
120	<b>Салат цезарь с курицей / Salad caesar with chicken</b> салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	130-00

Выход г / мл		Цена руб.
120	<b>Салат винегрет / Salad vinaigrette</b> картофель, свекла, морковь, соленый огурец, зеленый горошек консервированный, масло растительное Белки 1.7, Жиры 4.7, Углеводы 8.5	72-00

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	<b>Уха рыбная / Fish ear</b> филе сайды,картофель,морковь, помидор, пшено, томат-паста, бульон рыбный ,специи,зелень Белки 3.1, Жиры 0.4, Углеводы 2.7	84-00
250	<b>Грибной крем суп / Mushroom cream soup</b> шампиньоны,бульон грибной,картофель ,морковь,лук,чеснок,сливки Белки 7.4, Жиры 3.8, Углеводы 11.7	120-00
250	<b>Суп сен жермен овощной / Saint germain vegetable soup</b> лук, морковь, картофель,томататы , перец болгарский, фасоль, масло растительно, соль, специи, бульон овощной Белки 2, Жиры 2.8, Углеводы 2.7	84-00

## ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

120	<b>Окорочок запеченный / Baked ham</b> окорочок куриный, майонез, кетчуп, соль, специи, масло растительное Белки 14.8, Жиры 15.1, Углеводы 1.2	144-00
100	<b>Котлета капустная / Cabbage cutlet</b> капуста б/к,крупа манная,масло раст,соль Белки 2.4, Жиры 4.4, Углеводы 11.8	80-00
100	<b>Котлета из индейки паровая / Chicken cutlet</b> филе индейки, хлеб, молоко, лук, соль Белки 16.1, Жиры 0.6, Углеводы 1.5	144-00
100	<b>Куриное филе запеченное в сыре / Chicken fillet baked in cheese</b> филе куриное, мука, сыр, масло растительное, соль, специи Белки 20.7, Жиры 9, Углеводы 2.7	180-00
100/20	<b>Ежики мясные в томатном соусе / Meat hedgehogs in tomato sauce</b> говядина,свинина,масло раст,специи,рис,паста томатная Белки 8.6, Жиры 4.5, Углеводы 7.4	144-00
100	<b>Свинина запеченная с грибами / Pork baked with mushrooms</b> свинина, масло растительное, соль, специи,шампиньоны,майонез,сыр Белки 17, Жиры 19.8, Углеводы 0.2	180-00
250	<b>Запеканка картофельная мясная / Potato meat casserole</b> картофель,мясной фарш(свинина,говядина)масло сливочное,сухари паниров Белки 9, Жиры 7.3, Углеводы 8.3	180-00
100	<b>Стейк из горбуши жареный / Salmon steak fried</b> горбуша, масло растительное, соль, специи,лимон Белки 24.2, Жиры 11, Углеводы 0.8	216-00

Выход г / мл		Цена руб.
100	<b>Индейка с помидорами и сыром / Turkey with tomatoes and cheese</b> филе индейки, помидор, майонез, сыр, масло растительное, соль, специи Белки 15.3, Жиры 8.3, Углеводы 1.6	180-00

#### ГАРНИРЫ SIDE DISH

---

150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> гречка, масло растительное, соль Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6	60-00
150	<b>Картофель отварной / Boiled potatoes</b> картофель, масло растительное, соль Белки 1.9, Жиры 3.3, Углеводы 15.8	70-00
150	<b>Кус кус с овощами / Couscous with vegetables</b> крупа кус кус, овощная смесь, масло раст Белки 1.3, Жиры 6.3, Углеводы 7.3	116-00
150	<b>Овощи гриль / Grilled vegetables</b> баклажаны, кабачки, перец болгарский, лук, масло растительное, соль Белки 1.5, Жиры 1.6, Углеводы 4.8	180-00

#### НАПИТКИ DRINK

---

200	<b>Компот из ягод / Berry compote</b> ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	36-00
200	<b>Напиток цитрусовый / Citrus drink</b> апельсин, лимон, сахар, вода Белки 0.1, Жиры 0, Углеводы 8.7	36-00

#### ДРУГОЕ OTHER

---

20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	4-00
----	---	------



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

10.01.2025 Пятница / Friday

Выход г / мл		Цена руб.
	<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST	
40	<b>Яйцо вареное / Boiled egg</b> яйцо куриное Белки 12.9, Жиры 11.6, Углеводы 0.8	30-00
60	<b>Сосиска отварная / Boiled sausage</b> сосиска Молочная Белки 11, Жиры 23.9, Углеводы 1.6	48-00
55	<b>Гренка в яйце / Crouton in egg</b> хлеб тостовый, яйцо, молоко, соль Белки 7.7, Жиры 15.3, Углеводы 26.6	96-00
130	<b>Запеканка творожная / Curd casserole</b> творог, манка, яйцо, сахарный песок, масло растительное Белки 17.6, Жиры 4.2, Углеводы 14.2	96-00
200	<b>Каша геркулес на молоке / Hercules porridge with milk</b> Геркулес, молоко, сахарный песок, соль, масло сливочное Белки 4.4, Жиры 7.1, Углеводы 13.5	54-00
200	<b>Кефир / Kefir</b> кефир 2,5% Белки 2.8, Жиры 2.5, Углеводы 3.9	48-00
150	<b>Омлет натуральный / Natural omelette</b> яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 10, Жиры 20.1, Углеводы 1.1	78-00
200	<b>Ряженка / Ryazhenka</b> ряженка 4% Белки 2.9, Жиры 2.5, Углеводы 4.9	54-00
120	<b>Тост с ветчиной и сыром / Toast with ham and cheese</b> тостовый хлеб, ветчина, сыр Белки 14.6, Жиры 24, Углеводы 13.1	102-00

**120 Тост с ветчиной и яйцом / Toast with ham and egg**

тостовый хлеб, ветчина, яйцо, масло растительное  
Белки 20, Жиры 14, Углеводы 26

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH**230****120 Салат крабовый с рисом / Crab salad with rice**

крабовые палочки, рис, кукуруза, огурцы св, яйцо, майонез, перец болгарский  
Белки 9.2, Жиры 7.4, Углеводы 5.9

**250 Бульон куриный с яйцом и гренками / Chicken broth with egg and croutons**

бульон куриный, яйцо, гренки чесночные  
Белки 6.9, Жиры 7, Углеводы 3.5

**250 Суп гороховый с копченостями / Pea soup with smoked meat**

горох, картофель, морковь, лук, бекон, бульон овощной  
Белки 6.2, Жиры 4.9, Углеводы 13.5

**75/50 Бефстроганов из курицы / Beef stroganoff from chicken**

филе куриное, сметана, сливки, масло раст, мука пшеничная, лук репчатый  
Белки 21.1, Жиры 2.4, Углеводы 1.3

**100 Зраза рыбная с яйцом и зеленью / Fish soup with egg and herbs**

филе сайды, лук, яйцо, зелень, масло раст, соль  
Белки 11, Жиры 7.6, Углеводы 12.9

**200 Паста карбонара с беконом и сыром / Pasta carbonara with bacon and cheese**

макароньы спагетти, бекон, сыр, сливки, масло раст, соль  
Белки 11.5, Жиры 11.9, Углеводы 33.7

**100 Филе индейки бризоль / Turkey fillet brizole**

филе индейки, сухари панировочный, масло растительное, чеснок, соль, специи  
Белки 20.4, Жиры 12.3, Углеводы 3.2

**150 Гречка отварная / Boiled buckwheat**

гречка, масло растительное, соль, шампиньоны  
Белки 4.2, Жиры 1.1, Углеводы 21.3

**ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
VEGETARIAN SET LUNCH**230****120 Салат греческий с сыром тофу / Greek salad with tofu cheese**

помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр Тофу, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи  
Белки 1.33, Жиры 7.68, Углеводы 1.64

**250 Крем суп овощной / Vegetable cream soup**

капуста брокколи, капуста б/к, картофель, овощной бульон  
Белки 1.1, Жиры 0.2, Углеводы 2.8

**150 Картофельные драники / Potato pancakes**

картофель, мука пшеничная, лук репчатый, масло раст  
Белки 2.5, Жиры 9.1, Углеводы 17.1

Выход  
г / мл  
150

Цена  
руб.

## Овощи на пару / Steamed vegetables

капуста брокколи, капуста цветная, фасоль стручковая соль, масло раст  
Белки 1.5, Жиры 0.3, Углеводы 7.1

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

---

120	<b>Салат цезарь с курицей / Caesar salad with chicken</b> салат Айсберг, куриной филе, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 9.38, Жиры 13.63, Углеводы 3.59	130-00
120	<b>Салат крабовый с рисом / Crab salad with rice</b> крабовые палочки, рис, кукуруза, огурцы св, яйцо, майонез, перец болгарский Белки 9.2, Жиры 7.4, Углеводы 5.9	96-00
120	<b>Салат греческий с сыром тофу / Greek salad with tofu cheese</b> помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр Тофу, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи Белки 1.33, Жиры 7.68, Углеводы 1.64	96-00
120	<b>Салат оливье с ветчиной / Olivier salad with ham</b> картофель, морковь, огурцы, яйцо, ветчина, майонез, соль, специи Белки 6, Жиры 9.8, Углеводы 6.5	96-00

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

---

250	<b>Бульон куриный с яйцом и гренками / Chicken broth with egg and croutons</b> бульон куриный, яйцо, гренки чесночные Белки 6.9, Жиры 7, Углеводы 3.5	84-00
250	<b>Суп гороховый с копченостями / Pea soup with smoked meat</b> горох, картофель, морковь, лук, бекон, бульон овощной Белки 6.2, Жиры 4.9, Углеводы 13.5	96-00
250	<b>Крем суп овощной / Vegetable cream soup</b> капуста брокколи, капуста б/к, картофель, овощной бульон Белки 1.1, Жиры 0.2, Углеводы 2.8	84-00

## ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

---

100	<b>Семга запеченная / Baked salmon</b> филе семги, соль, майонез, лимон Белки 12.84, Жиры 10.34, Углеводы 3.98	456-00
75/50	<b>Бефстроганов из курицы / Beef stroganoff from chicken</b> филе куриное, сметана, сливки, масло раст, мука пшеничная, лук репчатый Белки 21.1, Жиры 2.4, Углеводы 1.3	180-00
80	<b>Говядина отварная / Boiled beef</b> говядина, бульон мясной Белки 25.8, Жиры 16.8, Углеводы 0.03	240-00

Выход г / мл		Цена руб.
100	<b>Зраза рыбная с яйцом и зеленью / Fish soup with egg and herbs</b> филе сайды,лук,яйцо,зелень,масло раст,соль Белки 11, Жиры 7.6, Углеводы 12.9	144-00
150	<b>Куриные окорочка по фламандски / Flemish chicken legs</b> куриные окорочка ,сметанный продукт,паприка,чеснок Белки 20.5, Жиры 9.7, Углеводы 3	144-00
200	<b>Паста карбонара с беконом и сыром / Pasta carbonara with bacon and cheese</b> макароны спагетти,бекон,сыр,сливки,масло раст,соль Белки 11.5, Жиры 11.9, Углеводы 33.7	216-00
100	<b>Свинина праздничная / Pork is festive</b> свинина, шпинат, яйцо, сыр, майонез, мука, масло растительное, соль Белки 8.5, Жиры 17.7, Углеводы 4.7	180-00
100	<b>Биточек из индейки на пару / Steamed turkey balls</b> филе индейки, хлеб, молоко, соль Белки 16.1, Жиры 0.6, Углеводы 1.5	144-00
100	<b>Филе индейки бризоль / Turkey fillet brizole</b> филе индейки, сухари панировочный, масло растительное, чеснок, соль, специи Белки 20.4, Жиры 12.3, Углеводы 3.2	180-00

## ГАРНИРЫ SIDE DISH

150	<b>Картофель запеченный / Baked potatoes</b> картофель, паприка, масло растительное, соль Белки 1.9, Жиры 3.3, Углеводы 15.8	70-00
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> гречка, масло растительное, соль, шампиньоны Белки 4.2, Жиры 1.1, Углеводы 21.3	60-00
150	<b>Рис отварной / Boiled rice</b> крупа рис,масло раст,соль Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 25.1	100-00
150	<b>Картофельные драники / Potato pancakes</b> картофель,мука пшеничная ,лук репчатый,масло раст Белки 2.5, Жиры 9.1, Углеводы 17.1	96-00
150	<b>Овощи на пару / Steamed vegetables</b> капуста брокколи,капуста цветная,фасоль стручковая соль,масло раст Белки 1.5, Жиры 0.3, Углеводы 7.1	100-00
150	<b>Паста триколини / Triclinium paste</b> макароны Триколини,масо раст,соль Белки 3.1, Жиры 2, Углеводы 16.3	101-00

## НАПИТКИ DRINK

200	<b>Компот из черной смородины / Black currant compote</b> смородина ,сахарный песок ,вода Белки 0.1, Жиры 0.1, Углеводы 3.5	36-00
-----	---	-------

Выход г / мл		Цена руб.
200	<b>Компот из сухофруктов / Dried fruit compote</b> сухофрукты , сахарный песок, вода Белки 0.3, Жиры 0.1, Углеводы 5.1	36-00

**ДРУГОЕ**  
OTHER

---

20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	4-00
----	---	------





# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

11.01.2025 Суббота / Saturday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо вареное / Boiled egg</b> яйцо куриное Белки 12.9, Жиры 11.6, Углеводы 0.8	30-00
60	<b>Сосиска отварная / Boiled sausage</b> сосиска Молочная Белки 11, Жиры 23.9, Углеводы 1.6	48-00
130	<b>Запеканка творожная / Cottage cheese casserole</b> творог, манка, яйцо, сахарный песок, масло растительное Белки 17.6, Жиры 4.2, Углеводы 14.2	96-00
120	<b>Тост с ветчиной и сыром / Ham and cheese toast</b> тостовый хлеб, ветчина, сыр Белки 14.6, Жиры 24, Углеводы 13.1	102-00
120	<b>Тост с ветчиной и яйцом / Ham and egg toast</b> тостовый хлеб, ветчина, яйцо, масло растительное Белки 20, Жиры 14, Углеводы 26	102-00
200	<b>Каша геркулес на молоке / Hercules porridge with milk</b> Геркулес, молоко, сахарный песок, соль, масло сливочное Белки 4.4, Жиры 7.1, Углеводы 13.5	54-00
200	<b>Кефир / Kefir</b> кефир 2,5% Белки 2.8, Жиры 2.5, Углеводы 3.9	48-00
150	<b>Омлет натуральный / Natural omelette</b> яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 10, Жиры 20.1, Углеводы 1.1	78-00
200	<b>Ряженка / Ryazhenka</b> ряженка 4% Белки 2.9, Жиры 2.5, Углеводы 4.9	54-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

**230**

- 120 **Салат столичный с ветчиной / Stolichny salad with ham**  
морковь,картофель,ветчина,огурцы соленые,майонез  
Белки 6, Жиры 9.8, Углеводы 6.5
- 250 **Солянка по домашнему / Homemade solyanka**  
говядина,сосиски,язык,лук,огурцы сол,маслины,томат паста  
Белки 3, Жиры 3.5, Углеводы 5
- 100 **Рыба запеченная под соусом бешамель / Baked fish with bechamel sauce**  
филе сайды,мука,масло раст,соус бешамель ,сыр  
Белки 8.1, Жиры 8.1, Углеводы 10.4
- 75/50 **Чахохбили из курицы / Chakhokhbili from chicken**  
куриное филе,масло раст,морковь,лук,томат паста  
Белки 7.7, Жиры 6.4, Углеводы 3.7
- 200 **Лазанья с мясом / Lasagna with meat**  
макароны лазанья,фарш свинина говядина,сливки,сыр,масло раст  
Белки 9.4, Жиры 11.6, Углеводы 8.6
- 100 **Котлета полтавская / Poltava cutlet**  
говядина,свинина,чеснок,яйцо,хлеб ,молоко ,сухари панировочные  
Белки 18, Жиры 6, Углеводы 4
- 150 **Макароны отварные с маслом / Boiled pasta with butter**  
макароны, масло растительное, соль  
Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 23.2
- 150 **Рис отварной / Boiled rice**  
крупа рисовая,соль,масло раст  
Белки 3, Жиры 1.4, Углеводы 17.4
- 200 **Компот из яблок / Compote of apples**  
яблоки,сахар,вода,лимон  
Белки 0.3, Жиры 0.2, Углеводы 14
- 200 **Напиток из клюквы / Cranberry drink**  
клюква,вода,сахар  
Белки 0.1, Углеводы 10.6
- 20 **Хлеб / Bread**  
Хлеб  
Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

**ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
VEGETARIAN SET LUNCH

**230**

- 120 **Салат из дайкона со свеклой и капустой / Daikon salad with beetroot and cabbage**  
капуста б/к,дайкон,свекла,брынза,масло раст ,чеснок  
Белки 1.5, Жиры 4.5, Углеводы 5.7

Выход г / мл		Цена руб.
250	<b>Суп лапша грибной / Mushroom noodle soup</b> бульон грибной ,лапша яичная,морковь,лук,шампиньоны Белки 2.5, Жиры 4.2, Углеводы 5.2	
250	<b>Будьон овощной с гренками / Vegetable broth with croutons</b> бульон овощной ,гренки чесночные Белки 4, Жиры 1.7, Углеводы 1.4	
200	<b>Биточки тыквенно морковные / Pumpkin and carrot cutlets</b> крупа манная,морковь,масло раст,соль,сахар Белки 3.7, Жиры 3.6, Углеводы 21.4	
150	<b>Рис отварной / Boiled rice</b> крупа рисовая,соль,масло раст Белки 3, Жиры 1.4, Углеводы 17.4	
200	<b>Компот из яблок / Compote of apples</b> яблоки,сахар,вода,лимон Белки 0.3, Жиры 0.2, Углеводы 14	
200	<b>Напиток из клюквы / Cranberry drink</b> клюква,вода,сахар Белки 0.1, Углеводы 10.6	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Хлеб Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	<b>Салат цезарь с курицей / Caesar salad with chicken</b> салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 9.38, Жиры 13.63, Углеводы 3.59	130-00
120	<b>Салат из дайкона со свеклой и капустой / Daikon salad with beetroot and cabbage</b> капуста б/к,дайкон,свекла,брынза,масло раст ,чеснок Белки 1.5, Жиры 4.5, Углеводы 5.7	80-00
120	<b>Салат столичный с ветчиной / Stolichny salad with ham</b> морковь,картофель,ветчина,огурцы соленые,майонез Белки 6, Жиры 9.8, Углеводы 6.5	96-00

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	<b>Солянка по домашнему / Homemade solyanka</b> говядина,сосиски,язык,лук,огурцы сол,маслины,томат паста Белки 3, Жиры 3.5, Углеводы 5	144-00
250	<b>Суп лапша грибной / Mushroom noodle soup</b> бульон грибной ,лапша яичная,морковь,лук,шампиньоны Белки 2.5, Жиры 4.2, Углеводы 5.2	84-00

Выход г / мл		Цена руб.
250	<b>Будьон овощной с гренками / Vegetable broth with croutons</b> бульон овощной ,гренки чесночные Белки 4, Жиры 1.7, Углеводы 1.4	72-00

## ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

75/50	<b>Куриное филе запеченное с сыром и ветчиной / Baked chicken fillet with cheese and ham</b> куриное филе ,сыр,майонез, ветчина Белки 20.7, Жиры 9, Углеводы 2.7	228-00
100	<b>Рыба запеченная под соусом бешамель / Baked fish with bechamel sauce</b> филе сайды,мука,масло раст,соус бешамель ,сыр Белки 8.1, Жиры 8.1, Углеводы 10.4	204-00
75/50	<b>Чахохбили из курицы / Chakhokhbili from chicken</b> куриное филе,масло раст,морковь,лук,томат паста Белки 7.7, Жиры 6.4, Углеводы 3.7	180-00
200	<b>Лазанья с мясом / Lasagna with meat</b> макаронны лазанья,фарш свинина говядина,сливки,сыр,масло раст Белки 9.4, Жиры 11.6, Углеводы 8.6	240-00
100	<b>Котлета полтавская / Poltava cutlet</b> говядина,свинина,чеснок,яйцо,хлеб ,молоко ,сухари панировочные Белки 18, Жиры 6, Углеводы 4	144-00
200	<b>Биточки тыквенно морковные / Pumpkin and carrot cutlets</b> крупа манная,морковь,масло раст,соль,сахар Белки 3.7, Жиры 3.6, Углеводы 21.4	96-00
100	<b>Рыба припущенная с овощами / Steamed fish with vegetables</b> горбуша, морковь, лук, соль, зелень Белки 15.9, Жиры 3, Углеводы 1.4	204-00

## ГАРНИРЫ SIDE DISH

150	<b>Макаронны отварные с маслом / Boiled pasta with butter</b> макаронны, масло растительное, соль Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 23.2	60-00
150	<b>Рис отварной / Boiled rice</b> крупа рисовая,соль,масло раст Белки 3, Жиры 1.4, Углеводы 17.4	60-00
150	<b>Брокколи с цветной капустой / Broccoli with cauliflower</b> капуста брокколи,капуста цветная ,соль,масло раст Белки 2.4, Жиры 0.4, Углеводы 3.9	100-00
150	<b>Гречка припущенная на пару / Steamed buckwheat</b> крупа гречневая ,соль,масло раст Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6	60-00

Выход  
г / мл

Цена  
руб.

**НАПИТКИ**  
DRINK

---

200	<b>Компот из яблок / Compote of apples</b> яблоки,сахар,вода,лимон Белки 0.3, Жиры 0.2, Углеводы 14	36-00
200	<b>Напиток из клюквы / Cranberry drink</b> клюква,вода,сахар Белки 0.1, Углеводы 10.6	36-00

**ДРУГОЕ**  
OTHER

---

20	<b>Хлеб / Bread</b> Хлеб Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	4-00
----	---	------