



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

27.01.2025 Понедельник / Monday

Выход г / мл		Цена руб.
	<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST	
120	<b>Сырники творожные / Cheesecakes curdled</b> творог,яйцо,мука пшеничная,крупа манная,сахар,соль,масло растительное Белки 18.6, Жиры 3.6, Углеводы 18.2	106-00
120/10	<b>Запеканка творожная / Curd casserole</b> творог,крупа манная,сахар,яйцо,маргарин,сухари панировочные,соль,молоко сгущенное Белки 18, Жиры 13.2, Углеводы 23.6	106-00
60	<b>Сосиски жареные / Fried sausages</b> сосиски,соль,масло растительное Белки 11, Жиры 28, Углеводы 10	48-00
200	<b>Каша овсяная на молоке / Oatmeal porridge with milk</b> овсяные хлопья,соль,сахар,молоко ,масло сливочное Белки 3, Жиры 2, Углеводы 10	54-00
150	<b>Омлет / Omelette</b> яйцо,молоко,соль,масло растительное Белки 8.8, Жиры 6.8, Углеводы 6.4	78-00
120	<b>Блины с вишней / Pancakes with cherries</b> мука пшеничная,дрожжи,сахар,соль,масло растительное,вишня,яйцо Белки 3, Жиры 2.5, Углеводы 29	96-00
120	<b>Блины с творогом / Pancakes with cottage cheese</b> мука пшеничная,дрожжи,сахар,соль,масло растительное,творог,яйцо Белки 8.3, Жиры 13.6, Углеводы 27.1	96-00
120	<b>Блины с мясом / Pancakes with meat</b> мука пшеничная,дрожжи,сахар,соль,масло растительное,курица ,яйцо Белки 9.7, Жиры 47.3, Углеводы 8	96-00
120	<b>Тост с сыром и томатом / Toast with cheese and tomato</b> хлеб тостовый,помидор,сыр,огурец,майонез,кетчуп Белки 14.2, Жиры 5.6, Углеводы 18.2	102-00

120 **Тост с ветчиной и сыром / Toast with ham and cheese**

хлеб тостовый, майонез, кетчуп, ветчина, сыр  
Белки 13, Жиры 15, Углеводы 27

102-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

230

120 **Салат домашний с курицей**

филе куриное, картофель, майонез, огурцы, огурцы солёные, соль, яйцо, зелень, морковь  
Белки 2.12, Жиры 1.93, Углеводы 0.12

120 **Салат коул слоу пост майонез**

капуста б/к, капуста к/к, морковь, перец болгарский, сельдерей, горчица, майонез, сахар-песок, соль, перец  
черный  
Белки 1, Жиры 9.4, Углеводы 9.5

250 **Суп харчо с говядиной**

рис кругл., масло растит., лук, томат-паста, чеснок, перец черный, соль, говядина, хмели сунели  
Белки 4.3, Жиры 3.4, Углеводы 3.5

250 **Щи боярские с грибами**

картофель, капуста б/к, лук, морковь, томат-паста, масло растит., соль, перец  
черный, зелень, шампиньоны, сметана  
Белки 3.5, Жиры 2.6, Углеводы 2.9

250 **Бульон куриный с гренками и зеленью**

филе куриное, зелень, морковь, сельдерей, соль, перец черный, гренки  
Белки 3.1, Жиры 1.2, Углеводы 8.6

100 **Рыба запеченная с помидором и сыром**

майонез, филе трески, мука, масло растит., помидоры, сыр, соль, перец черный  
Белки 11.1, Жиры 7.9, Углеводы 1.4

140 **Бифштекс рубленый из говядины с яйцом**

говядина, свинина, перец черный молотый, соль, молоко, яйцо, масло растит.  
Белки 14.4, Жиры 9.3, Углеводы 5.8

75/50 **Курица в кисло сладком соусе**

соус кисло-сладкий, филе куриное, морковь, масло растит., перец с/м, лук, томат-паста, перец  
черный, хмели-сунели, соль  
Белки 7.9, Жиры 0.6, Углеводы 17.8

250 **Паста с овощами и сыром тофу**

спагетти, чеснок, базилик, перец черный, сыр Тофу, соль, перец Болгарский, морковь, кабачки, лук, зелень  
Белки 5.1, Жиры 5.4, Углеводы 15.9

150 **Картофель запеченный**

картофель, масло растит., соль, перец черный, приправа паприка  
Белки 1.9, Жиры 3.3, Углеводы 15.8

150 **Гречка отварная**

крупа гречневая, соль, масло растительное  
Белки 4.2, Жиры 1.1, Углеводы 21.3

200 **Компот из свежих яблок**

яблоки, сахар-песок, лимонная кислота  
Белки 0.3, Жиры 0.2, Углеводы 14

Выход г / мл		Цена руб.
200	<b>Напиток из цитрусовых</b> апельсины, лимоны, сахар-песок, вода Белки 0.1, Жиры 0, Углеводы 8.7	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

## ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

120	<b>Салат коул слоу пост майонез</b> капуста б/к, капуста к/к, морковь, перец болгарский, сельдерей, горчица, майонез, сахар-песок, соль, перец черный Белки 1, Жиры 9.4, Углеводы 9.5	
250	<b>Щи боярские с грибами</b> картофель, капуста б/к, лук, морковь, томат-паста, масло растит., соль, перец черный, зелень, шампиньоны, сметана Белки 3.5, Жиры 2.6, Углеводы 2.9	
250	<b>Паста с овощами и сыром тофу</b> спагетти, чеснок, базилик, перец черный, сыр Тофу, соль, перец Болгарский, морковь, кабачки, лук, зелень Белки 5.1, Жиры 5.4, Углеводы 15.9	
200	<b>Компот из свежих яблок</b> яблоки, сахар-песок, лимонная кислота Белки 0.3, Жиры 0.2, Углеводы 14	
200	<b>Напиток из цитрусовых</b> апельсины, лимоны, сахар-песок, вода Белки 0.1, Жиры 0, Углеводы 8.7	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	<b>Салат цезарь с курицей</b> сыр Пармезан, филе куриное, гренки, салат Айсберг, томаты Черри, соус Цезарь, соль Белки 14.3, Жиры 8.6, Углеводы 10.8	130-00
120	<b>Салат кубанский овощной</b> помидоры, огурцы, лук красный, чеснок, редис, салат Китайский, зелень, соль, масло растит. Белки 1, Жиры 3.7, Углеводы 4.2	80-00
120	<b>Салат из капусты с морковью</b> капуста б/к, морковь, сахар, масло растит., уксус, соль Белки 1.5, Жиры 1.7, Углеводы 7.2	60-00
120	<b>Салат домашний с курицей</b> филе куриное, картофель, майонез, огурцы, огурцы солёные, соль, яйцо, зелень, морковь Белки 2.12, Жиры 1.93, Углеводы 0.12	96-00

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**  
FIRST COURSE

250	<b>Суп харчо с говядиной</b> рис кругл.,масло растит.,лук,томат-паста,чеснок,перец черный,соль,говядина,хмели сунели Белки 4.3, Жиры 3.4, Углеводы 3.5	96-00
250	<b>Щи боярские с грибами</b> картофель,капуста б/к,лук,морковь,томат-паста,масло растит.,соль,перец черный,зелень,шампиньоны,сметана Белки 3.5, Жиры 2.6, Углеводы 2.9	84-00
250	<b>Бульон куриный с гренками и зеленью</b> филе куриное,зелень,морковь,сельдерей,соль,перец черный,гренки Белки 3.1, Жиры 1.2, Углеводы 8.6	72-00

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**  
SECOND COURSE

100	<b>Куриное филе запеченное с ветчиной под сыром</b> филе куриное,лук,масло растит.,соль,перец черный,ветчина,майонез,сыр Белки 17.2, Жиры 8.4, Углеводы 5.2	180-00
100	<b>Карбонат запеченный с овощами</b> свинина карбонат,лук,масло растит.,соль,баклажан,перец с/м,кабачки,перец черный,майонез Белки 10.9, Жиры 15.9, Углеводы 2.1	180-00
100	<b>Рыба запеченная с помидором и сыром</b> майонез,филе трески,мука,масло растит.,помидоры,сыр,соль,перец черный Белки 11.1, Жиры 7.9, Углеводы 1.4	204-00
140	<b>Бифштекс рубленный из говядины с яйцом</b> говядина,свинина,перец черный молотый,соль,молоко,яйцо,масло растит. Белки 14.4, Жиры 9.3, Углеводы 5.8	204-00
75/50	<b>Курица в кисло сладком соусе</b> соус кисло-сладкий,филе куриное,морковь,масло растит.,перец с/м,лук,томат-паста,перец черный,хмели-сунели,соль Белки 7.9, Жиры 0.6, Углеводы 17.8	180-00
250	<b>Паста с овощами и сыром тофу</b> спагетти,чеснок,базилик,перец черный,сыр Тофу,соль,перец Болгарский,морковь,кабачки,лук,зелень Белки 5.1, Жиры 5.4, Углеводы 15.9	180-00
100	<b>Котлета из индейки на пару</b> филе индейки,молоко,соль Белки 16.1, Жиры 0.6, Углеводы 1.5	144-00

**ГАРНИРЫ**  
SIDE DISH

150	<b>Овощи гриль</b> кабачки,баклажаны,перец Болгарский,помидоры,соль,масло растит.,лук Белки 2.1, Жиры 12.2, Углеводы 4.5	180-00
-----	--	--------

Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Картофель запеченный</b> картофель,масло растит.,соль,перец черный,приправа паприка Белки 1.9, Жиры 3.3, Углеводы 15.8	70-00
150	<b>Гречка отварная</b> крупа гречневая,соль,масло растительное Белки 4.2, Жиры 1.1, Углеводы 21.3	60-00

## НАПИТКИ

DRINK

---

200	<b>Компот из свежих яблок</b> яблоки,сахар-песок,лимонная кислота Белки 0.3, Жиры 0.2, Углеводы 14	36-00
200	<b>Напиток из цитрусовых</b> апельсины,лимоны,сахар-песок,вода Белки 0.1, Жиры 0, Углеводы 8.7	36-00

## ДРУГОЕ

OTHER

---

20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	4-00
----	---	------



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

28.01.2025 Вторник / Tuesday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
60	<b>Сосиски отварные / Boiled sausages</b> сосиски, соль, масло растительное Белки 11, Жиры 28, Углеводы 10	48-00
120	<b>Сырники творожные / Cheesecakes curdled</b> творог, яйцо, мука пшеничная, крупа манная, сахар, соль, масло растительное Белки 18.6, Жиры 3.6, Углеводы 18.2	106-00
150	<b>Омлет / Omelette</b> яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 8.8, Жиры 6.8, Углеводы 6.4	78-00
120	<b>Блины с творогом / Pancakes with cottage cheese</b> мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль, масло растительное, творог, яйцо Белки 8.3, Жиры 13.6, Углеводы 27.1	96-00
120	<b>Блины с ветчиной и сыром / Pancakes with ham and cheese</b> мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль, масло растительное, ветчина, сыр, яйцо Белки 3, Жиры 2.5, Углеводы 29	96-00
120	<b>Блины с клубникой / Pancakes with strawberries</b> мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль, масло растительное, клубника, яйцо Белки 10.1, Жиры 4.6, Углеводы 7.1	96-00
200	<b>Каша рисовая на молоке / Rice porridge with milk</b> рис, молоко, сливочное масло, соль, сахар Белки 5.2, Жиры 4.3, Углеводы 7.3	54-00
120	<b>Тост с сыром и томатом / Toast with cheese and tomato</b> хлеб тостовый, помидор, сыр, огурец, майонез, кетчуп Белки 14.2, Жиры 5.6, Углеводы 18.2	102-00
120	<b>Тост с ветчиной и сыром / Toast with ham and cheese</b> хлеб тостовый, майонез, кетчуп, ветчина, сыр Белки 13, Жиры 15, Углеводы 27	102-00

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

хлеб тостовый,яйцо,майонез,кетчуп,сыр,ветчина  
Белки 12.5, Жиры 4.2, Углеводы 16.3

102-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

230

120 **Салат мимоза рыбный с рисом**

горбуша,рис кругл.,яйцо,морковь,сыр,масло сливочное,майонез,соль,зелень  
Белки 1.06, Жиры 0.97, Углеводы 0.08

120 **Салат с фунчозой и овощами**

лапша фунчоза,перец Болгарский,огурцы,соль,морковь по корейски,кинза,соус соевый,масло растит.,масло кунжут.,кунжут  
Белки 0.97, Жиры 10.48, Углеводы 12.31

250 **Борщ с курицей**

свекла,капуста б/к,картофель,морковь,лук,помидоры,томат-паста,мука,масло раст.,сахар,уксус,перец с/м,соль,окорочка куриные,перец черный,хмели сунели,зелень,сметана  
Белки 3.8, Жиры 3.1, Углеводы 8

250 **Крем суп из тыквы**

тыква,масло растит.,лук,сливки,морковь,зелень,соль,перец черный  
Белки 0.9, Жиры 4.1, Углеводы 3.5

250 **Суп минестроне овощной**

горошек зеленый,лук,морковь,фасоль струч.,смесь овощная,соль,перец черный,прованские травы,лавр. лист,базилик,зелень  
Белки 2.6, Жиры 2.2, Углеводы 5.4

100 **Люля кебаб из говядины**

говядина,свинина,лук,паприка,соль,уксус,зира,масло раст.,перец черный,приправа для мяса  
Белки 16.9, Жиры 14.7, Углеводы 0.3

120 **Рыба запеченная по московски с картофелем**

филе сайды,масло раст.,картофель,яйцо,сметана,сыр,зелень,соль,перец черный,мука  
Белки 13.8, Жиры 12.6, Углеводы 4

75/50 **Бефстроганов из курицы**

филе куриное,масло растит.,лук,мука,сметана,соль  
Белки 21.1, Жиры 2.4, Углеводы 1.3

250 **Плов со свиной**

свинина,рис длиннозер.,масло раст.,лук,морковь,томат-паста,соль,зира,хмели сунели,приправа для плова  
Белки 6.5, Жиры 9.9, Углеводы 22.9

150 **Картофельное пюре**

картофель,масло сливочное,соль,молоко  
Белки 2.1, Жиры 4.6, Углеводы 8.5

150 **Макароны отварные**

макароны,масло растит.,соль  
Белки 3.1, Жиры 2, Углеводы 16.3

200 **Компот из ягодной смеси**

компотная смесь,сахар,лимоная кислота  
Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 6.2

Выход г / мл		Цена руб.
200	<b>Компот из вишни с м</b> вишня с/м,сахар-песок,лимонная кислота,вода Белки 0.3, Жиры 0.3, Углеводы 24	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

## ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

120	<b>Салат с фунчозой и овощами</b> лапша фунчоза,перец Болгарский,огурцы,соль,морковь по корейски,кинза,соус соевый,масло растит.,масло кунжут.,кунжут Белки 0.97, Жиры 10.48, Углеводы 12.31	
250	<b>Суп минестроне овощной</b> горошек зеленый,лук,морковь,фасоль струч.,смесь овощная,соль,перец черный,прованские травы,лавр. лист,базилик,зелень Белки 2.6, Жиры 2.2, Углеводы 5.4	
100	<b>Оладьи из кабачков</b> кабачки,масло раст.,сахар,мука,сода,соль Белки 3.7, Жиры 7.1, Углеводы 15.1	
150	<b>Кус кус с овощами</b> кус кус,морковь,лук,помидоры,смесь овощная с/м,масло растит.,соль,хмели сунели Белки 1.3, Жиры 6.3, Углеводы 7.3	
200	<b>Компот из ягодной смеси</b> компотная смесь,сахар,лимоная кислота Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 6.2	
200	<b>Компот из вишни с м</b> вишня с/м,сахар-песок,лимонная кислота,вода Белки 0.3, Жиры 0.3, Углеводы 24	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	<b>Салат цезарь с курицей</b> сыр Пармезан,филе куриное,гренки,салат Айсберг,томаты Черри,соус Цезарь,соль Белки 14.3, Жиры 8.6, Углеводы 10.8	130-00
120	<b>Салат оливье с ветчиной</b> ветчина,картофель,огурцы,соль,майонез,яйцо,горошек конс.,зелень,огурцы корнишоны Белки 6, Жиры 9.8, Углеводы 6.5	96-00
120	<b>Овощная нарезка</b> огурцы,помидоры,перец Болгарский,зелень,масло растит.,лук красный Белки 1.01, Жиры 3.96, Углеводы 3.3	72-00
120	<b>Салат мимоза рыбный с рисом</b> горбуша,рис кругл.,яйцо,морковь,сыр,масло сливочное,майонез,соль,зелень Белки 1.06, Жиры 0.97, Углеводы 0.08	96-00

Выход г / мл 120	<b>Салат с фунчозой и овощами</b> лапша фунчоза,перец Болгарский,огурцы,соль,морковь по корейски,кинза,соус соевый,масло растит.,масло кунжут.,кунжут Белки 0.97, Жиры 10.48, Углеводы 12.31	Цена руб. 80-00
------------------------	--	-----------------------

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	<b>Борщ с курицей</b> свекла,капуста б/к,картофель,морковь,лук,помидоры,томат-паста,мука,масло раст.,сахар,уксус,перец с/м,соль,окорочка куриные,перец черный,хмели сунели,зелень,сметана Белки 3.8, Жиры 3.1, Углеводы 8	84-00
250	<b>Крем суп из тыквы</b> тыква,масло растит.,лук,сливки,морковь,зелень,соль,перец черный Белки 0.9, Жиры 4.1, Углеводы 3.5	84-00
250	<b>Суп минестроне овощной</b> горошек зеленый,лук,морковь,фасоль струч.,смесь овощная,соль,перец черный,прованские травы,лавр.лист,базилик,зелень Белки 2.6, Жиры 2.2, Углеводы 5.4	84-00

## ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

100	<b>Филе куриное по милански</b> филе куриное,яйцо,сыр,сахар,масло растит.,лимон,соль,перец черный Белки 18.4, Жиры 10.1, Углеводы 4.1	180-00
100	<b>Котлета куриная</b> шаурма куриная,хлеб,молоко,сухари паниров.,масло растит.,соль,перец черный,яйцо Белки 11.9, Жиры 7, Углеводы 6.7	144-00
100	<b>Люля кебаб из говядины</b> говядина,свинина,лук,паприка,соль,уксус,зира,масло раст.,перец черный,приправа для мяса Белки 16.9, Жиры 14.7, Углеводы 0.3	204-00
120	<b>Рыба запеченная по московски с картофелем</b> филе сайды,масло раст.,картофель,яйцо,сметана,сыр,зелень,соль,перец черный,мука Белки 13.8, Жиры 12.6, Углеводы 4	204-00
75/50	<b>Бефстроганов из курицы</b> филе куриное,масло растит.,лук,мука,сметана,соль Белки 21.1, Жиры 2.4, Углеводы 1.3	180-00
250	<b>Плов со свиной</b> свинина,рис длиннозер.,масло раст.,лук,морковь,томат-паста,соль,зира,хмели сунели,приправа для плова Белки 6.5, Жиры 9.9, Углеводы 22.9	180-00
100	<b>Оладьи из кабачков</b> кабачки,масло раст.,сахар,мука,сода,соль Белки 3.7, Жиры 7.1, Углеводы 15.1	100-00
100	<b>Филе индейки отварное</b> филе индейки,соль,лук,перец черный Белки 25, Жиры 1, Углеводы 0	180-00

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ГАРНИРЫ</b>		
SIDE DISH		
150	<b>Капуста брюссельская на пару</b> Капуста брюссельская,масло раст.,соевый соус,чеснок Белки 4.8, Жиры 0.3, Углеводы 3.1	144-00
150	<b>Картофельное пюре</b> картофель,масло сливочное,соль,молоко Белки 2.1, Жиры 4.6, Углеводы 8.5	70-00
150	<b>Макароны отварные</b> макароны,масло растит.,соль Белки 3.1, Жиры 2, Углеводы 16.3	60-00
150	<b>Кус кус с овощами</b> кус кус,морковь,лук,помидоры,смесь овощная с/м,масло растит.,соль,хмели сунели Белки 1.3, Жиры 6.3, Углеводы 7.3	116-00
<b>НАПИТКИ</b>		
DRINK		
200	<b>Компот из ягодной смеси</b> компотная смесь,сахар,лимоная кислота Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 6.2	36-00
200	<b>Компот из вишни с м</b> вишня с/м,сахар-песок,лимонная кислота,вода Белки 0.3, Жиры 0.3, Углеводы 24	36-00
<b>ДРУГОЕ</b>		
OTHER		
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	4-00



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

29.01.2025 Среда / Wednesday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
120	<b>Сырники творожные / Cheesecakes curdled</b> творог, яйцо, мука пшеничная, крупа манная, сахар, соль, масло растительное Белки 18.6, Жиры 3.6, Углеводы 18.2	106-00
120/10	<b>Запеканка творожная / Curd casserole</b> творог, крупа манная, сахар, яйцо, маргарин, сухари панировочные, соль, молоко сгущенное Белки 18, Жиры 13.2, Углеводы 23.6	106-00
60	<b>Сосиски жареные / Fried sausages</b> сосиски, соль, масло растительное Белки 11, Жиры 28, Углеводы 10	48-00
150	<b>Омлет / Omelette</b> яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 8.8, Жиры 6.8, Углеводы 6.4	78-00
120	<b>Блины с вишней / Pancakes with cherries</b> мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль, масло растительное, вишня, яйцо Белки 3, Жиры 2.5, Углеводы 29	96-00
120	<b>Блины с творогом / Pancakes with cottage cheese</b> мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль, масло растительное, творог, яйцо Белки 8.3, Жиры 13.6, Углеводы 27.1	96-00
120	<b>Блины с ветчиной и сыром / Pancakes with ham and cheese</b> мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль, масло растительное, ветчина, сыр, яйцо Белки 3, Жиры 2.5, Углеводы 29	96-00
120	<b>Тост с сыром и томатом / Toast with cheese and tomato</b> хлеб тостовый, помидор, сыр, огурец, майонез, кетчуп Белки 14.2, Жиры 5.6, Углеводы 18.2	102-00
120	<b>Тост с ветчиной и сыром / Toast with ham and cheese</b> хлеб тостовый, майонез, кетчуп, ветчина, сыр Белки 13, Жиры 15, Углеводы 27	102-00

Выход г / мл		Цена руб.
120	<b>Тост с ветчиной и яйцом / Toast with ham and egg</b> хлеб тостовый,яйцо,майонез,кетчуп,сыр,ветчина Белки 12.5, Жиры 4.2, Углеводы 16.3	102-00
200	<b>Каша пшеничная / Wheat porridge</b> пшено,молоко,соль,сахар,масло сливочное Белки 5.2, Жиры 4.3, Углеводы 7.3	54-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

**230**

120	<b>Салат столичный с курицей</b> картофель,филе куриное,огурец,майонез,яйцо,соль,зелень Белки 6.2, Жиры 2.2, Углеводы 6.7	
120	<b>Салат греческий с сыром тофу</b> помидоры,огурцы,сыр тофу,перец Болгарский,Айсберг,соль,лук красный,орегано,масло растит.,чеснок,маслины Белки 1.33, Жиры 7.68, Углеводы 1.64	
250	<b>Рассольник с говядиной</b> картофель,крупа перловая,морковь,лук,огурцы соленые,масло растит.,сметана,лавров. лист,соль,говядина  Белки 3.9, Жиры 1.9, Углеводы 5.8	
250	<b>Суп овощной с цветной капустой</b> капуста б/к,капуста цветная,картофель,морковь,лук,горошек зеленый,масло растит,лавр. Лист,соль,зелень,перец черный Белки 0.8, Жиры 0.9, Углеводы 2.5	
250	<b>Бульон куриный с гренками и зеленью</b> филе куриное,зелень,морковь,сельдерей,соль,перец черный,гренки Белки 3.1, Жиры 1.2, Углеводы 8.6	
120	<b>Зраза рыбная фаршированная сыром и зеленым маслом</b> филе сайды,молоко,сухари паниров,хлеб,масло растит.,соль,сыр,перец черный,масло сливоч.,зелень Белки 19.8, Жиры 13.2, Углеводы 17.2	
120	<b>Окорочка куриные жареные в специях</b> кур.окорочка,соль,масло растит.,чеснок,прованские травы,паприка,перец красный,перец чили Белки 14.8, Жиры 15.1, Углеводы 1.2	
75/50	<b>Гуляш из индейки</b> филе индейки,морковь,лук,масло растит.,мука,томат паста,соль,хмели сунели Белки 13.9, Жиры 6, Углеводы 3.4	
250	<b>Жаркое с соевым мясом</b> картофель,лук,масло растит.,томат паста,соль,перец черный,мясо соевое Белки 7.2, Жиры 1.9, Углеводы 13.1	
150	<b>Картофель по деревенски</b> картофель,масло,соль Белки 2.3, Жиры 2.3, Углеводы 11	
150	<b>Рис отварной</b> рис,масло растит.,соль Белки 2.2, Жиры 0.5, Углеводы 24.9	

Выход г / мл		Цена руб.
200	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты,сахар-песок,лимонная кислота Белки 0.3, Жиры 0.1, Углеводы 5.1	
200	<b>Компот из черной смородины с м</b> смородина черная с/м,сахар-песок,лимонная кислота Белки 0.1, Жиры 0.1, Углеводы 3.5	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	
<b>ВЕGETАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД</b> VEGETARIAN SET LUNCH		<b>230</b>

120	<b>Салат греческий с сыром тофу</b> помидоры,огурцы,сыр тофу,перец Болгарский,Айсберг,соль,лук красный,орегано,масло растит.,чеснок,маслины Белки 1.33, Жиры 7.68, Углеводы 1.64	
250	<b>Суп овощной с цветной капустой</b> капуста б/к,капуста цветная,картофель,морковь,лук,горошек зеленый,масло растит,лавр. Лист,соль,зелень,перец черный Белки 0.8, Жиры 0.9, Углеводы 2.5	
200	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты,сахар-песок,лимонная кислота Белки 0.3, Жиры 0.1, Углеводы 5.1	
200	<b>Компот из черной смородины с м</b> смородина черная с/м,сахар-песок,лимонная кислота Белки 0.1, Жиры 0.1, Углеводы 3.5	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

### COLD SNACKS

120	<b>Салат цезарь с курицей</b> сыр Пармезан,филе куриное,гренки,салат Айсберг,томаты Черри,соус Цезарь,соль Белки 14.3, Жиры 8.6, Углеводы 10.8	130-00
120	<b>Салат здоровье со свеклой</b> свекла,капуста б/к,морковь,соль,горошек зелен. конс.,масло растит.,зелень Белки 1.8, Жиры 2.4, Углеводы 10.5	72-00
120	<b>Салат из свежих овощей</b> помидоры,огурцы,салат Китайский,масло растит.,соль,зелень Белки 0.8, Жиры 5.4, Углеводы 4	60-00
120	<b>Салат столичный с курицей</b> картофель,филе куриное,огурец,майонез,яйцо,соль,зелень Белки 6.2, Жиры 2.2, Углеводы 6.7	96-00
120	<b>Салат греческий с сыром тофу</b> помидоры,огурцы,сыр тофу,перец Болгарский,Айсберг,соль,лук красный,орегано,масло растит.,чеснок,маслины Белки 1.33, Жиры 7.68, Углеводы 1.64	96-00

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**  
FIRST COURSE

250	<b>Рассольник с говядиной</b> картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы соленые, масло растит., сметана, лавров. лист, соль, говядина Белки 3.9, Жиры 1.9, Углеводы 5.8	150-00
250	<b>Суп овощной с цветной капустой</b> капуста б/к, капуста цветная, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растит., лавр. Лист, соль, зелень, перец черный Белки 0.8, Жиры 0.9, Углеводы 2.5	84-00
250	<b>Бульон куриный с гренками и зеленью</b> филе куриное, зелень, морковь, сельдерей, соль, перец черный, гренки Белки 3.1, Жиры 1.2, Углеводы 8.6	72-00

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**  
SECOND COURSE

100	<b>Котлета по киевски из куриного филе</b> филе куриное, яйцо, масло сливочное, сухари панировоч., перец черный, соль, масло растит. Белки 15.9, Жиры 23.6, Углеводы 21.6	180-00
100	<b>Свинина по французски</b> свинина, помидоры, лук, масло растит., соль, сыр, масло растит., майонез, перец черный Белки 10.9, Жиры 16.1, Углеводы 2.9	180-00
120	<b>Зраза рыбная фаршированная сыром и зеленым маслом</b> филе сайды, молоко, сухари паниров., хлеб, масло растит., соль, сыр, перец черный, масло сливоч., зелень Белки 19.8, Жиры 13.2, Углеводы 17.2	180-00
120	<b>Окорочка куриные жареные в специях</b> кур. окорочка, соль, масло растит., чеснок, прованские травы, паприка, перец красный, перец чили Белки 14.8, Жиры 15.1, Углеводы 1.2	144-00
75/50	<b>Гуляш из индейки</b> филе индейки, морковь, лук, масло растит., мука, томат паста, соль, хмели сунели Белки 13.9, Жиры 6, Углеводы 3.4	180-00
250	<b>Жаркое с соевым мясом</b> картофель, лук, масло растит., томат паста, соль, перец черный, мясо соевое Белки 7.2, Жиры 1.9, Углеводы 13.1	180-00
100	<b>Говядина отварная</b> говядина, морковь, лук, соль, перец черный Белки 25.8, Жиры 16.8, Углеводы 0.03	240-00

**ГАРНИРЫ**  
SIDE DISH

150	<b>Картофель по деревенски</b> картофель, масло, соль Белки 2.3, Жиры 2.3, Углеводы 11	101-00
-----	--	--------

Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Рис отварной</b> рис,масло растит.,соль Белки 2.2, Жиры 0.5, Углеводы 24.9	60-00

## НАПИТКИ DRINK

---

200	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты,сахар-песок,лимонная кислота Белки 0.3, Жиры 0.1, Углеводы 5.1	36-00
200	<b>Компот из черной смородины с м</b> смородина черная с/м,сахар-песок,лимонная кислота Белки 0.1, Жиры 0.1, Углеводы 3.5	36-00

## ДРУГОЕ OTHER

---

20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	4-00
----	---	------



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

30.01.2025 Четверг / Thursday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
60	<b>Сосиски отварные / Boiled sausages</b> сосиски, соль, масло растительное Белки 11, Жиры 28, Углеводы 10	48-00
120	<b>Сырники творожные / Cheesecakes curdled</b> творог, яйцо, мука пшеничная, крупа манная, сахар, соль, масло растительное Белки 18.6, Жиры 3.6, Углеводы 18.2	106-00
150	<b>Омлет / Omelette</b> яйцо, молоко, соль, масло растительное Белки 8.8, Жиры 6.8, Углеводы 6.4	78-00
120	<b>Блины с творогом / Pancakes with cottage cheese</b> мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль, масло растительное, творог, яйцо Белки 8.3, Жиры 13.6, Углеводы 27.1	96-00
120	<b>Блины с ветчиной и сыром / Pancakes with ham and cheese</b> мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль, масло растительное, ветчина, сыр, яйцо Белки 3, Жиры 2.5, Углеводы 29	96-00
120	<b>Блины с клубникой / Pancakes with strawberries</b> мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль, масло растительное, клубника, яйцо Белки 10.1, Жиры 4.6, Углеводы 7.1	96-00
200	<b>Каша манная / Semolina porridge</b> манная крупа, молоко, сливочное масло, соль, сахар Белки 5.2, Жиры 4.3, Углеводы 7.3	54-00
120	<b>Тост с сыром и томатом / Toast with cheese and tomato</b> хлеб тостовый, помидор, сыр, огурец, майонез, кетчуп Белки 14.2, Жиры 5.6, Углеводы 18.2	102-00
120	<b>Тост с ветчиной и сыром / Toast with ham and cheese</b> хлеб тостовый, майонез, кетчуп, ветчина, сыр Белки 13, Жиры 15, Углеводы 27	102-00

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

хлеб тостовый,яйцо,майонез,кетчуп,сыр,ветчина  
Белки 12.5, Жиры 4.2, Углеводы 16.3

102-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

230

**120 Салат сельдь под шубой**

свекла,картофель,морковь,яйцо,майонез,филе сельди,соль,лук  
Белки 6.4, Жиры 9.2, Углеводы 6.9

**120 Капуста квашеная с брусникой**

капуста квашенная,масло растит.,сахар,лук зеленый,брусника  
Белки 0.1, Жиры 8.39, Углеводы 1.72

**250 Уха ростовская**

филе сайды,картофель,зелень,лук,томат паста,масло растит.,лавровый лист,соль,перец черный  
Белки 8.5, Жиры 2.2, Углеводы 4.4

**250 Суп сырный**

капуста брокколи,соль,сливки,зелень,сыр плавленный,картофель  
Белки 2.6, Жиры 3.8, Углеводы 2.7

**250 Суп лапша с грибами**

лук,морковь,лапша яичная,соль,перец черный,масло растит.,шампиньоны,лавровый лист,зелень  
Белки 1, Жиры 1, Углеводы 3.9

**100 Рыба горбуша жареная в кляре**

филе горбуши,мука,масло растит.,соль,яйцо,перец черный  
Белки 18.3, Жиры 10.2, Углеводы 5.4

**100 Котлета куриная**

шаурма куриная,хлеб,молоко,сухари паниров.,масло растит.,соль,перец черный,яйцо  
Белки 11.9, Жиры 7, Углеводы 6.7

**130 Голубцы ленивые с мясом свинина говядина**

капуста б/к,говядина,рис кругл.,лук,соль,масло растит.,свинина,морковь,томат паста,сметана,перец  
черный  
Белки 6.5, Жиры 6.4, Углеводы 5.8

**200 Паста болоньезе**

макароны,соль,сыр,соус Болоньезе  
Белки 6.8, Жиры 6.5, Углеводы 12.9

**150 Картофель отварной с зеленью**

картофель,соль,масло растит.,зелень  
Белки 2.4, Жиры 0.1, Углеводы 21

**150 Булгур с овощами**

крупа булгур,смесь овощная,соль,масло растит.,зелень  
Белки 3, Жиры 1.4, Углеводы 17.4

**200 Напиток из цитрусовых**

апельсины,лимоны,сахар-песок,вода  
Белки 0.1, Жиры -, Углеводы 8.7

**200 Компот из вишни с м**

вишня с/м,сахар-песок,лимонная кислота,вода  
Белки 0.3, Жиры 0.3, Углеводы 24

Выход г / мл		Цена руб.
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

**ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
VEGETARIAN SET LUNCH

**230**

120	<b>Капуста квашеная с брусникой</b> капуста квашенная,масло растит.,сахар,лук зеленый,брусника Белки 0.1, Жиры 8.39, Углеводы 1.72	
250	<b>Суп лапша с грибами</b> лук,морковь,лапша яичная,соль,перец черный,масло растит.,шампиньоны,лавровый лист,зелень Белки 1, Жиры 1, Углеводы 3.9	
120	<b>Котлета морковная</b> морковь,крупа манная,ЯЙЦО,мука,масло растит.,маргарин,соль,сухари панировоч. Белки 3.4, Жиры 9.4, Углеводы 14	
150	<b>Булгур с овощами</b> крупа булгур,смесь овощная,соль,масло растит.,зелень Белки 3, Жиры 1.4, Углеводы 17.4	
200	<b>Напиток из цитрусовых</b> апельсины,лимоны,сахар-песок,вода Белки 0.1, Жиры -, Углеводы 8.7	
200	<b>Компот из вишни с м</b> вишня с/м,сахар-песок,лимонная кислота,вода Белки 0.3, Жиры 0.3, Углеводы 24	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ**  
COLD SNACKS

120	<b>Салат цезарь с курицей</b> сыр Пармезан,филе куриное,гренки,салат Айсберг,томаты Черри,соус Цезарь,соль Белки 14.3, Жиры 8.6, Углеводы 10.8	130-00
120	<b>Салат домашний с ветчиной</b> ветчина,морковь,огурцы,огурцы соленые,соль,майонез,картофель,зелень,яйцо Белки 6.6, Жиры 8.4, Углеводы 1.9	96-00
120	<b>Салат из капусты с болгарским перцем</b> капуста б/к,соль,перец Болгарский,морковь,масло растит.,сахар,зелень Белки 1.6, Жиры 3.8, Углеводы 6	60-00
120	<b>Салат сельдь под шубой</b> свекла,картофель,морковь,яйцо,майонез,филе сельди,соль,лук Белки 6.4, Жиры 9.2, Углеводы 6.9	96-00
120	<b>Капуста квашеная с брусникой</b> капуста квашенная,масло растит.,сахар,лук зеленый,брусника Белки 0.1, Жиры 8.39, Углеводы 1.72	60-00

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b> FIRST COURSE		
250	<b>Уха ростовская</b> филе сайды,картофель,зелень,лук,томат паста,масло растит.,лавровый лист,соль,перец черный Белки 8.5, Жиры 2.2, Углеводы 4.4	102-00
250	<b>Суп сырный</b> капуста брокколи,соль,сливки,зелень,сыр плавленный,картофель Белки 2.6, Жиры 3.8, Углеводы 2.7	84-00
250	<b>Суп лапша с грибами</b> лук,морковь,лапша яичная,соль,перец черный,масло растит.,шампиньоны,лавровый лист,зелень Белки 1, Жиры 1, Углеводы 3.9	84-00
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b> SECOND COURSE		
100	<b>Пушистая отбивная из куриного филе</b> филе куриное,яйцо,мука,масло растит.,соль,перец черный,куркума,приправа для курицы Белки 20.44, Жиры 4.34, Углеводы 0.23	180-00
120	<b>Шашлык из индейки</b> филе индейки,лук,паприка,перец черный,соль,уксус,приправа для шашлыка Белки 15.4, Жиры 6.7, Углеводы 0.6	180-00
100	<b>Рыба горбуша жареная в кляре</b> филе горбуши,мука,масло растит.,соль,яйцо,перец черный Белки 18.3, Жиры 10.2, Углеводы 5.4	204-00
100	<b>Котлета куриная</b> шаурма куриная,хлеб,молоко,сухари паниров.,масло растит.,соль,перец черный,яйцо Белки 11.9, Жиры 7, Углеводы 6.7	144-00
130	<b>Голубцы ленивые с мясом свинина говядина</b> капуста б/к,говядина,рис кругл.,лук,соль,масло растит.,свинина,морковь,томат паста,сметана,перец черный Белки 6.5, Жиры 6.4, Углеводы 5.8	180-00
200	<b>Паста болоньезе</b> макароны,соль,сыр,соус Болоньезе Белки 6.8, Жиры 6.5, Углеводы 12.9	170-00
120	<b>Котлета морковная</b> морковь,крупа манная,ЯЙЦО,мука,масло растит.,маргарин,соль,сухари панировоч. Белки 3.4, Жиры 9.4, Углеводы 14	80-00
100	<b>Биточек куриный на пару</b> филе куриное,хлеб,молоко,соль,перец черный Белки 18.8, Жиры 1.4, Углеводы 1.7	144-00

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ГАРНИРЫ</b> SIDE DISH		
150	<b>Гречка отварная</b> крупa гречневая, соль, масло растительное Белки 4.2, Жиры 1.1, Углеводы 21.3	60-00
150	<b>Овощи гриль</b> кабачки, баклажаны, перец Болгарский, помидоры, соль, масло растит., лук Белки 2.1, Жиры 12.2, Углеводы 4.5	180-00
150	<b>Спагетти отварные</b> спагетти, соль, масло растит. Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 22.8	70-00
150	<b>Картофель отварной с зеленью</b> картофель, соль, масло растит., зелень Белки 2.4, Жиры 0.1, Углеводы 21	70-00
150	<b>Булгур с овощами</b> крупa булгур, смесь овощная, соль, масло растит., зелень Белки 3, Жиры 1.4, Углеводы 17.4	70-00
<b>НАПИТКИ</b> DRINK		
200	<b>Напиток из цитрусовых</b> апельсины, лимоны, сахар-песок, вода Белки 0.1, Жиры -, Углеводы 8.7	36-00
200	<b>Компот из вишни с м</b> вишня с/м, сахар-песок, лимонная кислота, вода Белки 0.3, Жиры 0.3, Углеводы 24	36-00
<b>ДРУГОЕ</b> OTHER		
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	4-00



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

31.01.2025 Пятница / Friday

Выход г / мл		Цена руб.
	<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST	
120	<b>Сырники творожные / Cheesecakes curdled</b> творог,яйцо,мука пшеничная,крупа манная,сахар,соль,масло растительное Белки 18.6, Жиры 3.6, Углеводы 18.2	106-00
100	<b>Творог с ягодами / Cottage cheese with berries</b> творог,ассорти ягодное,сахар Белки 10.1, Жиры 0.5, Углеводы 14.1	96-00
120/10	<b>Запеканка творожная / Curd casserole</b> творог,крупа манная,сахар,яйцо,маргарин,сухари панировочные,соль,молоко сгущенное Белки 18, Жиры 13.2, Углеводы 23.6	106-00
150	<b>Омлет / Omelette</b> яйцо,молоко,соль,масло растительное Белки 8.8, Жиры 6.8, Углеводы 6.4	78-00
120	<b>Блины с черной смородиной / Pancakes with black currant</b> мука пшеничная,дрожжи,сахар,соль,масло растительное,черная смородина,яйцо Белки 3, Жиры 2.5, Углеводы 29	96-00
120	<b>Блины с творогом / Pancakes with cottage cheese</b> мука пшеничная,дрожжи,сахар,соль,масло растительное,творог,яйцо Белки 8.3, Жиры 13.6, Углеводы 27.1	96-00
120	<b>Блины с мясом / Pancakes with meat</b> мука пшеничная,дрожжи,сахар,соль,масло растительное,курица ,яйцо Белки 9.7, Жиры 47.3, Углеводы 8	96-00
200	<b>Каша дружба / Porridge friendship</b> рис,пшено,молоко,сахар,соль,масло сливочное Белки 3, Жиры 2, Углеводы 10	54-00
120	<b>Тост с сыром и томатом / Toast with cheese and tomato</b> хлеб тостовый,помидор,сыр,огурец,майонез,кетчуп Белки 14.2, Жиры 5.6, Углеводы 18.2	102-00

**120 Тост с ветчиной и сыром / Toast with ham and cheese**

хлеб тостовый, майонез, кетчуп, ветчина, сыр  
Белки 13, Жиры 15, Углеводы 27

102-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

230

**120 Салат цезарь с курицей**

сыр Пармезан, филе куриное, гренки, салат Айсберг, томаты Черри, соус Цезарь, соль  
Белки 14.3, Жиры 8.6, Углеводы 10.8

**120 Салат кубанский овощной**

помидоры, огурцы, лук красный, чеснок, редис, салат Китайский, зелень, соль, масло растит.  
Белки 1, Жиры 3.7, Углеводы 4.2

**250 Солянка по домашнему**

говядина, сосиски, язык говяжий, лук, огурцы соленые, маслины, томат-паста, масло растит., картофель, соль, перец черный, зелень  
Белки 3, Жиры 3.5, Углеводы 5

**250 Грибной крем суп**

шампиньоны, соль, сливки, зелень, лук, морковь, картофель, масло растит., чеснок, перец черный  
Белки 7.4, Жиры 3.8, Углеводы 11.7

**250 Суп из чечевицы овощной**

чечевица, лук, морковь, масло растит., картофель, соль, зелень, перец черный, хмели сунели  
Белки 2.1, Жиры 1.5, Углеводы 5.2

**100 Биточки рыбные**

филе сайды, хлеб, молоко, яйцо, масло растит., соль, перец черный, масло сливочное, сухари панировочные  
Белки 12.8, Жиры 2, Углеводы 6.5

**120 Шашлык из индейки**

филе индейки, лук, паприка, перец черный, соль, уксус, приправа для шашлыка  
Белки 15.4, Жиры 6.7, Углеводы 0.6

**100 Грудка куриная в соусе лечо**

филе куриное, смесь овощная, лечо с/м, масло растит., майонез, соль, перец черный  
Белки 11.5, Жиры 7.3, Углеводы 3

**200/50 Голубцы овощные с рисом в томатном соусе**

капуста б/к, морковь, лук, горошек зелен. конс., кукуруза конс., масло растит., чеснок, зелень, соль, томат паста, мука, лавр. лист, рис длиннозерн.  
Белки 4.3, Жиры 5.5, Углеводы 6.4

**150 Гречка отварная**

крупа гречневая, соль, масло растительное  
Белки 4.2, Жиры 1.1, Углеводы 21.3

**150 Макароны отварные с соусом песто**

макароны, соль, масло растит., перец черный, базилик, зелень, чеснок, лимон  
Белки 11.1, Жиры 5.6, Углеводы 63.9

**200 Напиток из клюквы**

клюква, сахар, лимонная кислота  
Белки 0.1, Жиры 0, Углеводы 10.6

Выход г / мл		Цена руб.
200	<b>Компот из свежих яблок</b> яблоки,сахар-песок,лимонная кислота Белки 0.3, Жиры 0.2, Углеводы 14	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

## ВЕGETАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

120	<b>Салат кубанский овощной</b> помидоры,огурцы,лук красный,чеснок,редис,салат Китайский,зелень,соль масло растит. Белки 1, Жиры 3.7, Углеводы 4.2	
250	<b>Суп из чечевицы овощной</b> чечевица,лук,морковь,масло растит.,картофель,соль,зелень,перец черный,хмели сунели Белки 2.1, Жиры 1.5, Углеводы 5.2	
200/50	<b>Голубцы овощные с рисом в томатном соусе</b> капуста б/к,морковь,лук,горошек зелен.конс.,кукуруза конс.,масло растит.,чеснок,зелень,соль,томат паста,мука,лавр.лист,рис длиннозерн. Белки 4.3, Жиры 5.5, Углеводы 6.4	
200	<b>Напиток из клюквы</b> клюква,сахар,лимонная кислота Белки 0.1, Жиры 0, Углеводы 10.6	
200	<b>Компот из свежих яблок</b> яблоки,сахар-песок,лимонная кислота Белки 0.3, Жиры 0.2, Углеводы 14	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	<b>Салат витаминный с капустой и перцем</b> масло растит.,капуста б/к,морковь,перец Болгарский,яблоки,лимоны,сахар,соль,зелень Белки 1.6, Жиры 3.8, Углеводы 6	60-00
120	<b>Салат из фасоли с ветчиной и гренками</b> фасоль красная,чеснок,ветчина,хлеб,майонез,зелень Белки 4.4, Жиры 0.9, Углеводы 9.7	80-00
120	<b>Салат из свеклы с майонезом и сыром</b> свекла,сыр,майонез,чеснок,соль,зелень Белки 5.6, Жиры 15.3, Углеводы 6.6	60-00
120	<b>Салат из свежих овощей с тыквенными семечками</b> салат Китайский,брынза,огурцы,помидоры,лук,семена тыквы,масло растит.,соль Белки 2.7, Жиры 9.8, Углеводы 3.2	85-00
120	<b>Салат цезарь с курицей</b> сыр Пармезан,филе куриное,гренки,салат Айсберг,томаты Черри,соус Цезарь,соль Белки 14.3, Жиры 8.6, Углеводы 10.8	130-00

Выход г / мл		Цена руб.
120	<b>Салат кубанский овощной</b> помидоры,огурцы,лук красный,чеснок,редис,салат Китайский,зелень,соль масло растит. Белки 1, Жиры 3.7, Углеводы 4.2	80-00

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

---

250	<b>Солянка по домашнему</b> говядина,сосиски,язык говяжий,лук,огурцы соленые,маслины,томат-паста,масло растит.,картофель,соль,перец черный,зелень Белки 3, Жиры 3.5, Углеводы 5	144-00
250	<b>Грибной крем суп</b> шампиньоны,соль,сливки,зелень,лук,морковь,картофель,масло растит.,чеснок,перец черный Белки 7.4, Жиры 3.8, Углеводы 11.7	120-00
250	<b>Суп из чечевицы овощной</b> чечевица,лук,морковь,масло растит.,картофель,соль,зелень,перец черный,хмели сунели Белки 2.1, Жиры 1.5, Углеводы 5.2	84-00

## ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

---

100	<b>Филе индейки с овощами</b> филе индейки,смесь овощная,масло растит.,майонез,перец черный,паприка,куркума Белки 8, Жиры 1.5, Углеводы 3	180-00
100	<b>Карбонат жареный в сыре и сухарях</b> свинина карбонат,лук,сухари панировочные,сыр,перец черный,соль Белки 18.6, Жиры 33, Углеводы 0.2	180-00
100	<b>Биточки рыбные</b> филе сайды,хлеб,молоко,яйцо,масло растит.,соль,перец черный,масло сливочное,сухари панировочные Белки 12.8, Жиры 2, Углеводы 6.5	144-00
120	<b>Шашлык из индейки</b> филе индейки,лук,паприка,перец черный,соль,уксус,приправа для шашлыка Белки 15.4, Жиры 6.7, Углеводы 0.6	180-00
100	<b>Грудка куриная в соусе лечо</b> филе куриное,смесь овощная,лечо с/м,масло растит.,майонез,соль,перец черный Белки 11.5, Жиры 7.3, Углеводы 3	180-00
200/50	<b>Голубцы овощные с рисом в томатном соусе</b> капуста б/к,морковь,лук,горошек зелен.конс.,кукуруза конс.,масло растит.,чеснок,зелень,соль,томат паста,мука,лавр.лист,рис длиннозерн. Белки 4.3, Жиры 5.5, Углеводы 6.4	120-00
100	<b>Филе куриное отварное</b> филе куриное,соль,лук,перец черный Белки 30.2, Жиры 1.8, Углеводы 6	180-00

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ГАРНИРЫ</b> SIDE DISH		
150	<b>Овощное трио на пару</b> капуста цветная, фасоль стручковая, соль, соус соевый, масло растит., чеснок, капуста брокколи Белки 0.15, Жиры 8.69, Углеводы 0.15	120-00
150	<b>Картофель запеченный</b> картофель, масло растит., соль, перец черный, приправа паприка Белки 1.9, Жиры 3.3, Углеводы 15.8	70-00
150	<b>Гречка отварная</b> крупа гречневая, соль, масло растительное Белки 4.2, Жиры 1.1, Углеводы 21.3	60-00
<b>НАПИТКИ</b> DRINK		
200	<b>Напиток из клюквы</b> клюква, сахар, лимонная кислота Белки 0.1, Жиры 0, Углеводы 10.6	36-00
200	<b>Компот из свежих яблок</b> яблоки, сахар-песок, лимонная кислота Белки 0.3, Жиры 0.2, Углеводы 14	36-00
<b>ДРУГОЕ</b> OTHER		
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	4-00



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

01.02.2025 Суббота / Saturday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
200	<b>Каша гречневая / Buckwheat porridge</b> гречка,молоко,сахар,соль,масло сливочное Белки 3, Жиры 2, Углеводы 10	54-00
120	<b>Сырники творожные / Cheesecakes curdled</b> творог,яйцо,мука пшеничная,крупа манная,сахар,соль,масло растительное Белки 18.6, Жиры 3.6, Углеводы 18.2	106-00
120/10	<b>Запеканка творожная / Curd casserole</b> творог,крупа манная,сахар,яйцо,маргарин,сухари панировочные,соль,молоко сгущенное Белки 18, Жиры 13.2, Углеводы 23.6	106-00
150	<b>Омлет / Omelette</b> яйцо,молоко,соль,масло растительное Белки 8.8, Жиры 6.8, Углеводы 6.4	78-00
120	<b>Блины с вишней / Pancakes with cherries</b> мука пшеничная,дрожжи,сахар,соль,масло растительное,вишня,яйцо Белки 3, Жиры 2.5, Углеводы 29	96-00
120	<b>Блины с творогом / Pancakes with cottage cheese</b> мука пшеничная,дрожжи,сахар,соль,масло растительное,творог,яйцо Белки 8.3, Жиры 13.6, Углеводы 27.1	96-00
120	<b>Блины с мясом / Pancakes with meat</b> мука пшеничная,дрожжи,сахар,соль,масло растительное,курица ,яйцо Белки 9.7, Жиры 47.3, Углеводы 8	96-00
120	<b>Тост с сыром и томатом / Toast with cheese and tomato</b> хлеб тостовый,помидор,сыр,огурец,майонез,кетчуп Белки 14.2, Жиры 5.6, Углеводы 18.2	102-00
120	<b>Тост с ветчиной и сыром / Toast with ham and cheese</b> хлеб тостовый,майонез,кетчуп,ветчина,сыр Белки 13, Жиры 15, Углеводы 27	102-00

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

хлеб тостовый,яйцо,майонез,кетчуп,сыр,ветчина  
Белки 12.5, Жиры 4.2, Углеводы 16.3

102-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

230

**120 Салат из морской капусты с краб палочками**

капуста морская,крабовые палочки,яйцо,лук красный,майонез,лук зеленый,соль  
Белки 3.5, Жиры 11.1, Углеводы 3.9

**120 Салат из капусты дайкона и свёклы с сыром тофу**

капуста б/к,свекла,дайкон,сыр тофу,лук,зелень,масло растит.,соль,перец черный,чеснок  
Белки 1.5, Жиры 4.5, Углеводы 5.7

**250 Суп деликатесный с курицей**

омлет,морковь,лук,масло растит.,соль,перец черный,горошек зеленый,шаурма куриная  
Белки 4.1, Жиры 1.8, Углеводы 5.2

**250 Суп пюре овощной**

капуста б/к,картофель,лук,морковь,кабачки,баклажаны,капуста цветная,капуста брокколи,масло растит.,соль,лавр.лист.  
Белки 1.1, Жиры 0.2, Углеводы 2.8

**250 Суп молдавский овощной**

картофель,рис длинноз.,лук,морковь,перец Болгарский,томат паста,масло растит.,соль,перец черный,зелень,яйцо  
Белки 1.7, Жиры 1.8, Углеводы 6.2

**100 Рыба жареная**

филе сайды,мука,масло растит.,перец черный,соль,зелень  
Белки 14.3, Жиры 7.2, Углеводы 2.9

**100/20 Биточки по селянски с грибным соусом**

говядина,свинина,лук,мука,масло растит.,соль,шампиньоны,томат паста,куркума,перец черный  
Белки 4.3, Жиры 11.1, Углеводы 3.2

**100 Куриное филе запеченное с помидором и сыром**

филе куриное,лук,помидоры,сыр,масло растит.,соль,перец черный  
Белки 16.4, Жиры 8.6, Углеводы 1.3

**200 Лазанья с овощами**

лазанья,помидор,баклажан,шпинат,сыр,сливки,молоко,мука,чеснок,базилик,масло растит.,сыр  
Белки 4, Жиры 2.5, Углеводы 14.2

**150 Рис с карри**

рис длиннозер.,масло растит.,карри,соль  
Белки 2.7, Жиры 5.9, Углеводы 23.9

**150 Овощное рагу**

картофель,морковь,капуста б/к,лук,масло растит.,лавров. лист,соль,чеснок,томат паста,перец черный  
Белки 1.6, Жиры 1.8, Углеводы 9.1

**200 Компот из сухофруктов**

сухофрукты,сахар-песок,лимонная кислота  
Белки 0.3, Жиры 0.1, Углеводы 5.1

Выход г / мл		Цена руб.
200	<b>Компот из вишни с м</b> вишня с/м,сахар-песок,лимонная кислота,вода Белки 0.3, Жиры 0.3, Углеводы 24	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

## ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

120	<b>Салат из капусты дайкона и свёклы с сыром тофу</b> капуста б/к,свекла,дайкон,сыр тофу,лук,зелень,масло растит.,соль,перец черный,чеснок Белки 1.5, Жиры 4.5, Углеводы 5.7	
250	<b>Суп молдавский овощной</b> картофель,рис длинноз.,лук,морковь,перец Болгарский,томат паста,масло растит.,соль,перец черный,зелень,яйцо Белки 1.7, Жиры 1.8, Углеводы 6.2	
200	<b>Лазанья с овощами</b> лазанья,помидор,баклажан,шпинат,сыр,сливки,молоко,мука,чеснок,базилик,масло растит.,сыр Белки 4, Жиры 2.5, Углеводы 14.2	
200	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты,сахар-песок,лимонная кислота Белки 0.3, Жиры 0.1, Углеводы 5.1	
200	<b>Компот из вишни с м</b> вишня с/м,сахар-песок,лимонная кислота,вода Белки 0.3, Жиры 0.3, Углеводы 24	
20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	<b>Салат цезарь с курицей</b> сыр Пармезан,филе куриное,гренки,салат Айсберг,томаты Черри,соус Цезарь,соль Белки 14.3, Жиры 8.6, Углеводы 10.8	130-00
120	<b>Салат из свеклы с маслом</b> свекла,масло растит.,соль Белки 1.9, Жиры 1.6, Углеводы 11.1	60-00
120	<b>Салат из свежих овощей</b> помидоры,огурцы,салат Китайский,масло растит.,соль,зелень Белки 0.8, Жиры 5.4, Углеводы 4	60-00
120	<b>Салат из морской капусты с краб палочками</b> капуста морская,крабовые палочки,яйцо,лук красный,майонез,лук зеленый,соль Белки 3.5, Жиры 11.1, Углеводы 3.9	96-00
120	<b>Салат из капусты дайкона и свёклы с сыром тофу</b> капуста б/к,свекла,дайкон,сыр тофу,лук,зелень,масло растит.,соль,перец черный,чеснок Белки 1.5, Жиры 4.5, Углеводы 5.7	55-00

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b> FIRST COURSE		
250	<b>Суп деликатесный с курицей</b> омлет,морковь,лук,масло растит.,соль,перец черный,горошек зеленый,шаурма куриная Белки 4.1, Жиры 1.8, Углеводы 5.2	84-00
250	<b>Суп пюре овощной</b> капуста б/к,картофель,лук,морковь,кабачки,баклажаны,капуста цветная,капуста брокколи,масло растит.,соль,лавр.лист. Белки 1.1, Жиры 0.2, Углеводы 2.8	84-00
250	<b>Суп молдавский овощной</b> картофель,рис длинноз.,лук,морковь,перец Болгарский,томат паста,масло растит.,соль,перец черный,зелень,яйцо Белки 1.7, Жиры 1.8, Углеводы 6.2	84-00
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b> SECOND COURSE		
100	<b>Свинина жареная в кляре</b> свинина карбонат,яйцо,масло растит.,мука,молоко,соль,перец черный,чеснок Белки 13, Жиры 19.7, Углеводы 4	180-00
100	<b>Котлета полтавская</b> говядина,свинина,сухари панировочные,чеснок,перец черный,масло растит.,соль,приправа хмели сунели,лук,хлеб,молоко Белки 18, Жиры 6, Углеводы 4	144-00
100	<b>Рыба жареная</b> филе сайды,мука,масло растит.,перец черный,соль,зелень Белки 14.3, Жиры 7.2, Углеводы 2.9	204-00
100/20	<b>Биточки по селянски с грибным соусом</b> говядина,свинина,лук,мука,масло растит.,соль,шампиньоны,томат паста,куркума,перец черный Белки 4.3, Жиры 11.1, Углеводы 3.2	144-00
100	<b>Куриное филе запеченное с помидором и сыром</b> филе куриное,лук,помидоры,сыр,масло растит.,соль,перец черный Белки 16.4, Жиры 8.6, Углеводы 1.3	180-00
200	<b>Лазанья с овощами</b> лазанья,помидор,баклажан,шпинат,сыр,сливки,молоко,мука,чеснок,базилик,масло растит.,сыр Белки 4, Жиры 2.5, Углеводы 14.2	216-00
100	<b>Рыба припущенная с овощами</b> филе сайды,лук,зелень,лавровый лист,перец черный Белки 9.9, Жиры 2.9, Углеводы 2.8	204-00
<b>ГАРНИРЫ</b> SIDE DISH		
150	<b>Макароны отварные</b> макароны,масло растит.,соль Белки 3.1, Жиры 2, Углеводы 16.3	60-00

Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Бобы с мини морковью</b> бобы Эдамаме, мини морковь, соль, соус соевый, масло растит., лук Белки 4.05, Жиры 0.6, Углеводы 7.5	165-00
150	<b>Рис с карри</b> рис длиннозер., масло растит., карри, соль Белки 2.7, Жиры 5.9, Углеводы 23.9	60-00
150	<b>Овощное рагу</b> картофель, морковь, капуста б/к, лук, масло растит., лавров. лист, соль, чеснок, томат паста, перец черный Белки 1.6, Жиры 1.8, Углеводы 9.1	80-00

## НАПИТКИ

DRINK

---

200	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты, сахар-песок, лимонная кислота Белки 0.3, Жиры 0.1, Углеводы 5.1	36-00
200	<b>Компот из вишни с м</b> вишня с/м, сахар-песок, лимонная кислота, вода Белки 0.3, Жиры 0.3, Углеводы 24	36-00

## ДРУГОЕ

OTHER

---

20	<b>Хлеб / Bread</b> Белки 9.2, Жиры 3.2, Углеводы 49.1	4-00
----	---	------