



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

16.09.2024 Понедельник / Monday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

- 120 **Салат из свежих овощей / A fresh vegetable salad**
Помидоры, огурцы, салат китайский, масло растительное, зелень, специи
Белки 1.6, Жиры 4.4, Углеводы 8.3
- 250 **Солянка мясная / Meat solyanka**
Говядина, сосиски, маслины, огурцы соленые, лимон, томатная паста, масло подсолнечное, соль, специи, зелень
Белки 12, Жиры 11, Углеводы 14
- 250 **Капуста тушеная с сосисками / Stewed cabbage with sausages**
Капуста белокачанная, морковь, лук, сосиски, томатная паста, специи, зелень, соль, подсолнечное масло
Белки 4.1, Жиры 10, Углеводы 4.2
- 200 **Компот из ягод / Berry drink**
Ягодная смесь, сахарный песок, вода
Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4
- 20 **Хлеб / Bread**
Пшеничный, ржаной
Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

- 120 **Салат из свежих овощей / A fresh vegetable salad**
Помидоры, огурцы, салат китайский, масло растительное, зелень, специи
Белки 1.6, Жиры 4.4, Углеводы 8.3
- 250 **Суп турецкий из чечевицы с булгуром / Turkish lentil soup with bulgur**
Чечевица, булгур, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, зелень, специи
Белки 2, Жиры 0.6, Углеводы 6.8

Выход г / мл		Цена руб.
250	Рис из цветной капусты с овощами / Cauliflower rice with vegetables Рис из цветной капусты, болгарский перец, кукуруза, масло растительное, соль Белки 2.4, Жиры 2.4, Углеводы 4.3	
200	Компот из ягод / Berry drink Ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	
20	Хлеб / Bread Пшеничный, ржаной Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат из свежих овощей / A fresh vegetable salad Помидоры, огурцы, салат китайский, масло растительное, зелень, специи Белки 1.6, Жиры 4.4, Углеводы 8.3	72-00
120	Салат из капусты с болгарским перцем / Cabbage salad with bell pepper Капуста белокачанная, перец болгарский, зелень, масло подсолнечное, сахар, соль Белки 1.6, Жиры 3.8, Углеводы 6	60-00
120	Закуска из сельди с картофелем и зеленым луком / Herring appetizer with potatoes and green onions Картофель, сельдь с/с, лук зеленый, масло растительное Белки 7.6, Жиры 8.4, Углеводы 10.2	96-00
120	Салат домашний с ветчиной / Homemade salad with ham Картофель, ветчина, яйцо, огурцы соленые, морковь, майонез, зелень Белки 6, Жиры 9.8, Углеводы 6.5	96-00
120	Салат айсберг с курицей и помидорами / Iceberg salad with chicken and tomatoes Салат айсберг, филе куриное, помидоры, майонез, сыр, чеснок, соевый соус Белки 2.5, Жиры 6.4, Углеводы 4.1	96-00
120	Салат винегрет / Salad vinaigrette Свекла, огурец соленый, капуста квашеная, морковь, картофель, горошек зеленый, масло, соль Белки 1.7, Жиры 4.7, Углеводы 8.5	72-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	Солянка мясная / Meat solyanka Говядина, сосиски, маслины, огурцы соленые, лимон, томатная паста, масло подсолнечное, соль, специи, зелень Белки 12, Жиры 11, Углеводы 14	144-00
250	Суп турецкий из чечевицы с булгуром / Turkish lentil soup with bulgur Чечевица, булгур, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, зелень, специи Белки 2, Жиры 0.6, Углеводы 6.8	84-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

100	Отбивная из куриного филе с сыром и ветчиной / Chicken fillet chop with cheese and ham Куриное филе, ветчина, специи, соль, сыр Белки 20.9, Жиры 5.6, Углеводы 1.8	180-00
75/50	Гуляш из куриного филе / Chicken fillet goulash Филе куриное, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль Белки 18.9, Жиры 10.8, Углеводы 2.3	180-00
100	Рыба по русски с картофелем / Russian fish with potatoes Сайда, картофель, сыр, лук, майонез, помидор, мука, масло растительное, соль, специи Белки 14.5, Жиры 11.6, Углеводы 7.5	204-00
100	Куриное филе отварное / Steamed chicken fillet Куриное филе, морковь, специи Белки 16.9, Жиры 3	180-00
250	Капуста тушеная с сосисками / Stewed cabbage with sausages Капуста белокочанная, морковь, лук, сосиски, томатная паста, специи, зелень, соль, подсолнечное масло Белки 4.1, Жиры 10, Углеводы 4.2	144-00
100	Бефстроганов из филе индейки / Turkey fillet beef stroganoff Филе индейки, лук, сметана, соль, специи, подсолнечное масло Белки 16, Жиры 8, Углеводы 2	180-00

ГАРНИРЫ
SIDE DISH

150	Картофель запеченный / Baked potatoes Картофель, паприка, масло растительное, соль Белки 1.9, Жиры 3.3, Углеводы 15.8	70-00
150	Гречка отварная / Boiled buckwheat Гречневая крупа, масло подсолнечное, соль Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6	60-00
150	Макароньы отварные / Boiled pasta Макароньы, масло растительное, соль Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 23.2	60-00
150	Рис отварной / Boiled rice Рис, соль, масло подсолнечное Белки 2.2, Жиры 0.5, Углеводы 24.9	60-00
150	Рис из цветной капусты с овощами / Cauliflower rice with vegetables Рис из цветной капусты, болгарский перец, кукуруза, масло растительное, соль Белки 2.4, Жиры 2.4, Углеводы 4.3	144-00

Выход
г / мл

Цена
руб.

НАПИТКИ
DRINK

200	Компот из ягод / Berry drink Ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	36-00
-----	--	-------

ДРУГОЕ
OTHER

20	Хлеб / Bread Пшеничный, ржаной Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	4-00
----	--	------



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

17.09.2024 Вторник / Tuesday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД **230**
SET LUNCH

- 120 **Салат из моркови с редисом дайкон / Carrot salad with daikon radish**
Морковь, редис Дайкон, масло растительное, соль, специи, зелень
Белки 1.4, Жиры 7.8, Углеводы 4.5
- 250 **Борщ с курицей / Borscht with chicken**
Капуста б/к, свекла, картофель, курица, морковь, лук репчатый, чеснок, уксус, сахарный песок, соль, томатная паста, специи
Белки 4.1, Жиры 1.6, Углеводы 3.9
- 100 **Биточек мясной / Meat ball**
Куриное филе, свинина, хлеб, молоко, соль
Белки 17.8, Жиры 4.8, Углеводы 3.6
- 150 **Макароны отварные / Boiled pasta**
Макароны, масло растительное, соль
Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 23.2
- 200 **Напиток из шиповника / Rose hip drink**
Шиповник, вода, сахарный песок
Белки 0.2, Углеводы 8.9
- 20 **Хлеб / Bread**
Пшеничный, ржаной
Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД **230**
VEGETARIAN SET LUNCH

- 120 **Салат из моркови с редисом дайкон / Carrot salad with daikon radish**
Морковь, редис Дайкон, масло растительное, соль, специи, зелень
Белки 1.4, Жиры 7.8, Углеводы 4.5

Выход г / мл		Цена руб.
25	Суп лапша с грибами / Noodle soup with mushrooms Бульон овощной, вермишель, шампиньоны, морковь, лук, зелень, специи, соль Белки 1.6, Жиры 0.5, Углеводы 4.9	
250	Булгур с овощами / Bulgur with vegetables Булгур, перец сладкий, морковь, лук, масло растительное, соль, специи Белки 3, Жиры 1.4, Углеводы 17.4	
200	Напиток из шиповника / Rose hip drink Шиповник, вода, сахарный песок Белки 0.2, Углеводы 8.9	
20	Хлеб / Bread Пшеничный, ржаной Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат из свеклы с морковью и яблоком / Beet salad with carrots and apple Свекла, морковь, яблоко, масло растительное, соль Белки 1.4, Жиры 2.4, Углеводы 5.2	60-00
120	Салат цезарь с курицей / Caesar salad with chicken Салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	130-00
120	Салат из моркови с редисом дайкон / Carrot salad with daikon radish Морковь, редис Дайкон, масло растительное, соль, специи, зелень Белки 1.4, Жиры 7.8, Углеводы 4.5	60-00
120	Салат греческий / Greek salad Помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр фета, маслины, масло растительное, зелень, специи Белки 2.5, Жиры 6.4, Углеводы 4.1	100-00
120	Салат обжорка с курицей / Obzhorka salad with chicken Куриное филе, шампиньоны, огурцы консервированные, яйцо, морковь, лук, майонез, соль, специи, зелень Белки 6.2, Жиры 8.6, Углеводы 4.1	96-00
120	Салат пай с фунчозой и болгарским перцем / Salad pai with funchose and bell pepper Фунчоза, фасоль, перец болгарский, майонез, соль, специи, зелень Белки 1.02, Жиры 13.15, Углеводы 10.6	96-00
120	Салат овощной радуга / Vegetable salad rainbow 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	Борщ с курицей / Borscht with chicken Капуста б/к, свекла, картофель, курица, морковь, лук репчатый, чеснок, уксус, сахарный песок, соль, томатная паста, специи Белки 4.1, Жиры 1.6, Углеводы 3.9	84-00
-----	---	-------

Выход г / мл		Цена руб.
250	Бульон куриный с яйцом / Chicken broth with egg Куриные окорочка, яйцо, морковь, лук, бульон, лук репчатый, соль Белки 4.7, Жиры 3.3, Углеводы 0.4	84-00
25	Суп лапша с грибами / Noodle soup with mushrooms Бульон овощной, вермишель, шампиньоны, морковь, лук, зелень, специи, соль Белки 1.6, Жиры 0.5, Углеводы 4.9	84-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

100	Котлета куриная / Chicken cutlet Куриное филе, хлеб, молоко, лук, сухари панировочные, масло растительное, соль, специи Белки 11.9, Жиры 7, Углеводы 6.7	144-00
100	Куриное филе в сухарях и семечках подсолнечника / Chicken fillet in breadcrumbs and sunflower seeds Куриное филе, яйцо, сухари панировочные, семена подсолнечника, масло растительное, соль, специи Белки 17.1, Жиры 7.36, Углеводы 4.9	180-00
100	Свинина на гриле / Grilled pork Свинина, чеснок, горчица, масло растительное, соль, специи Белки 4.7, Жиры 6.7, Углеводы 3.9	180-00
100	Биточек мясной / Meat ball Куриное филе, свинина, хлеб, молоко, соль Белки 17.8, Жиры 4.8, Углеводы 3.6	144-00
200	Паста карбонара / Pasta carbonara Спагетти, бекон, сливки, сыр, яйцо, чеснок, масло растительное, соль, специи Белки 5, Жиры 10, Углеводы 15	216-00
100	Рыба припущенная с овощами / Poached fish with vegetables Сайда, лук, морковь, соль, перец, масло растительное Белки 15.9, Жиры 3, Углеводы 1.4	204-00
250	Рыба по русски с картофелем / Russian fish with potatoes Сайда, картофель, сыр, лук, майонез, помидор, мука, масло растительное, соль, специи Белки 14.5, Жиры 11.6, Углеводы 7.5	204-00
120	Оладьи из кабачков / Zucchini fritters Кабачки, мука, сахар, соль, масло растительное, Белки 1.1, Жиры 3, Углеводы 8.2	120-00

ГАРНИРЫ SIDE DISH

150	Гречка отварная / Boiled buckwheat Гречка, масло растительное, соль Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6	60-00
150	Макаронны отварные / Boiled pasta Макаронны, масло растительное, соль Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 23.2	60-00

Выход г / мл		Цена руб.
150	Картофель отварной / Boiled potatoes Картофель, масло растительное, соль Белки 2, Жиры 0.4, Углеводы 17	70-00
150	Булгур с овощами / Bulgur with vegetables Булгур, перец сладкий, морковь, лук, масло растительное, соль, специи Белки 3, Жиры 1.4, Углеводы 17.4	70-00
150	Рис с тыквой и овощами / Rice with pumpkin and vegetables Рис, лук, морковь, перец болгарский, тыква, масло растительное, соль, специи Белки 2, Жиры 1.9, Углеводы 18.7	70-00

НАПИТКИ

DRINK

200	Напиток из шиповника / Rose hip drink Шиповник, вода, сахарный песок Белки 0.2, Углеводы 8.9	36-00
-----	---	-------

ДРУГОЕ

OTHER

20	Хлеб / Bread Пшеничный, ржаной Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	4-00
----	--	------



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

18.09.2024 Среда / Wednesday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД **230**
SET LUNCH

- 120 **Салат из свежих овощей / A fresh vegetable salad**
Помидор, огурец, капуста пекинская, зелень, масло подсолнечное, соль
Белки 1.6, Жиры 4.4, Углеводы 8.3
- 250 **Рассольник с курицей / Rassolnik with chicken**
Картофель, огурцы соленые, лук репчатый, куриное филе, морковь, масло растительное, соль, зелень
Белки 12, Жиры 11, Углеводы 14
- 250 **Жаркое с мясом птицы / Roast with poultry**
Картофель, морковь, курица, лук репчатый, масло растительное, соль, специи, томатная паста
Белки 8.8, Жиры 3.4, Углеводы 17.7
- 200 **Компот из ягод / Berry drink**
Ягодная смесь, сахарный песок, вода
Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4
- 20 **Хлеб / Bread**
Пшеничный, ржаной
Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД **230**
VEGETARIAN SET LUNCH

- 120 **Салат из свежих овощей / A fresh vegetable salad**
Помидор, огурец, капуста пекинская, зелень, масло подсолнечное, соль
Белки 1.6, Жиры 4.4, Углеводы 8.3
- 250 **Суп пюре из шпината / Spinach puree soup**
Картофель, шпинат, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, специи
Белки 2.9, Жиры 5.9, Углеводы 13.3
- 250 **Капуста тушеная с грибами / Cabbage stewed with mushrooms**
Капуста б/к, шампиньоны, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, специи
Белки 1.6, Жиры 3.8, Углеводы 15.1

Выход г / мл		Цена руб.
200	Компот из ягод / Berry drink Ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	
20	Хлеб / Bread Пшеничный, ржаной Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат из свежих овощей / A fresh vegetable salad Помидор, огурец, капуста пекинская, зелень, масло подсолнечное, соль Белки 1.6, Жиры 4.4, Углеводы 8.3	60-00
120	Салат цезарь с курицей / Caesar salad with chicken Салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	130-00
120	Салат греческий с сыром фета / Greek salad with feta cheese Салат айсберг, перец сладкий, помидор, огурец, лук красный, маслины, сыр фета, орегано, заправка для греческого Белки 2.5, Жиры 6.4, Углеводы 4.1	100-00
120	Салат из редьки с морковью / Radish salad with carrots Редька зеленая, морковь, майонез, соль Белки 1, Жиры 10, Углеводы 3.1	60-00
120	Салат ташкент / Salad tashkent Говядина, редька зеленая, лук красный, яйцо, майонез, зелень, соль, специи Белки 2.68, Жиры 13.48, Углеводы 2.1	110-00
120	Сельдь под шубой / Salad herring under a fur coat Картофель, филе сельди с/с, свекла, морковь, майонез, яйцо, лук репчатый, зелень Белки 7.6, Жиры 8.4, Углеводы 10.2	96-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	Рассольник с курицей / Rassolnik with chicken Картофель, огурцы соленые, лук репчатый, куриное филе, морковь, масло растительное, соль, зелень Белки 12, Жиры 11, Углеводы 14	84-00
250	Суп пюре из шпината / Spinach puree soup Картофель, шпинат, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, специи Белки 2.9, Жиры 5.9, Углеводы 13.3	84-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

80	Буженина запеченная / Baked pork Свинина, чеснок, горчица, масло растительное, соль, специи Белки 17.6, Жиры 20.5, Углеводы 1.2	204-00
----	--	--------

Выход г / мл		Цена руб.
120	Бедро куриное отварное / Boiled chicken thigh Бедро куриное, морковь, лук, соль Белки 20, Жиры 8.8	180-00
100	Шницель куриный кордон блю / Chicken cordon bleu schnitzel Куриное филе, сыр, яйцо, масло растительное, сухари панировочные, соль, специи Белки 12.6, Жиры 15, Углеводы 12.5	180-00
150	Баклажаны запеченные с помидорами и сыром / Eggplant baked with tomatoes and cheese Баклажаны, помидор, сыр, майонез, масло растительное, чеснок, соль Белки 6.7, Жиры 9, Углеводы 6.1	180-00
100	Котлета мясная домашняя / Homemade meat cutlet Говядина, свинина, курица, лук репчатый, яйцо, хлеб, мука, масло растительное, соль, специи Белки 6, Жиры 27, Углеводы 4	144-00
200	Паста с курицей и грибами / Pasta with chicken and mushrooms Спагетти, куриное филе, шампиньоны, лук, чеснок, масло растительное, соль, специи, зелень Белки 5, Жиры 10, Углеводы 15	180-00
120	Драники картофельные / Potato pancakes Картофель, лук, мука, масло растительное, соль, специи Белки 2.7, Жиры 4.5, Углеводы 18.6	96-00
250	Жаркое с мясом птицы / Roast with poultry Картофель, морковь, курица, лук репчатый, масло растительное, соль, специи, томатная паста Белки 8.8, Жиры 3.4, Углеводы 17.7	150-00
100	Филе индейки отварное Филе индейки, морковь, лук, соль Белки 16.9, Жиры 3	180-00

ГАРНИРЫ SIDE DISH

150	Капуста тушеная с грибами / Cabbage stewed with mushrooms Капуста б/к, шампиньоны, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, специи Белки 1.3, Жиры 1.3, Углеводы 5.2	70-00
150	Картофельное пюре / Mashed potatoes Картофель, молоко, соль, масло сливочное Белки 2.1, Жиры 4.6, Углеводы 8.5	70-00
150	Капуста романеско с морковью / Romanesco cabbage with carrots Капуста Романеско, морковь, соль Белки 2.7, Жиры 14.5, Углеводы 3.7	132-00
150	Овощное трио / Vegetable trio Капуста цветная, фасоль стручковая, капуста брокколи, соль Белки 1.8, Жиры 0.3, Углеводы 4	120-00

Выход
г / мл

Цена
руб.

НАПИТКИ
DRINK

200	Компот из ягод / Berry drink Ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	36-00
-----	--	-------

ДРУГОЕ
OTHER

20	Хлеб / Bread Пшеничный, ржаной Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	4-00
----	--	------



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

19.09.2024 Четверг / Thursday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

120 **Салат из капусты с свежим огурцом / Cabbage salad with fresh cucumber**

Капуста б/к, огурцы свежие, зелень, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок
Белки 1.4, Жиры 7.8, Углеводы 4.5

250 **Уха рыбная / Fish soup**

Лук, морковь, филе сайды, картофель, томат-паста, пшено, масло растительно, соль, специи, зелень
Белки 8.2, Жиры 1.3, Углеводы 3.3

100 **Котлета мясная домашняя / Meat cutlet homemade**

Куриное филе, свинина, панировочные сухари, молоко, хлеб, лук, соль, специи
Белки 12.6, Жиры 15, Углеводы 12.5

150 **Макароны отварные / Boiled pasta**

Макароны, масло подсолнечное, соль
Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 23.2

200 **Компот из ягод / Berry drink**

Ягодная смесь, сахарный песок, вода
Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4

20 **Хлеб / Bread**

Пшеничный, ржаной
Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

120 **Салат из капусты с свежим огурцом / Cabbage salad with fresh cucumber**

Капуста б/к, огурцы свежие, зелень, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок
Белки 1.4, Жиры 7.8, Углеводы 4.5

250 **Борщ сибирский с фасолью / Siberian borscht with beans**

Капуста б/к, свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, чеснок, уксус, сахарный песок, соль, томатная паста, специи
Белки 4.1, Жиры 1.6, Углеводы 3.9

Выход г / мл		Цена руб.
250	Тыква запеченная / Baked pumpkin Тыква, масло растительное, соль, специи Белки 0.9, Жиры 0.1, Углеводы 10.5	
200	Компот из ягод / Berry drink Ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	
20	Хлеб / Bread Пшеничный, ржаной Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат из фасоли с ветчиной и гренками / Bean salad with ham and croutons Фасоль красная, ветчина из индейки, чеснок, гренки, майонез, зелень, соль Белки 4.4, Жиры 0.9, Углеводы 23.5	80-00
120	Салат из свеклы с огурцом / Beet salad with cucumber Свекла, огурцы соленые, масло растительное, соль Белки 1.4, Жиры 2.4, Углеводы 5.2	60-00
120	Салат из капусты с свежим огурцом / Cabbage salad with fresh cucumber Капуста б/к, огурцы свежие, зелень, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок Белки 1.4, Жиры 7.8, Углеводы 4.5	60-00
120	Салат цезарь с курицей / Caesar salad with chicken Салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	130-00
120	Салат греческий с сыром фета / Greek salad with feta cheese 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	Салат из кальмаров праздничный / Squid salad festive Кальмары, огурец сежий, яйцо, лук, майонез Белки 11.8, Жиры 5.6, Углеводы 1	108-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	Уха рыбная / Fish soup Лук, морковь, филе сайды, картофель, томат-паста, пшено, масло растительно, соль, специи, зелень Белки 8.2, Жиры 1.3, Углеводы 3.3	84-00
250	Борщ сибирский с фасолью / Siberian borscht with beans Капуста б/к, свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, чеснок, уксус, сахарный песок, соль, томатная паста, специи Белки 4.1, Жиры 1.6, Углеводы 3.9	84-00
250	Бульон овощной с гренками / Vegetable broth with croutons Сельдерей, морковь, лук репчатый, перец болгарский, соль, специи, гренки Белки 1.2, Жиры 1.9, Углеводы 6.6	60-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

80	Язык отварной / Boiled beef tongue Язык говяжий, вода, соль Белки 24, Жиры 15	216-00
100	Пушистая отбивная из куриного филе / Fluffy chicken chop Куриное филе, яйцо, сухари панировочные, мука, масло растительное, соль, специи Белки 17.9, Жиры 7.9, Углеводы 5.5	180-00
100	Котлета мясная домашняя / Meat cutlet homemade Куриное филе, свинина, панировочные сухари, молоко, хлеб, лук, соль, специи Белки 12.6, Жиры 15, Углеводы 12.5	144-00
140	Эскалоп из свинины с яйцом / Pork escalope with egg Свинина, яйцо, масло растительное, соль, специи Белки 2, Жиры 31, Углеводы 2	180-00
120	Картофельная зраза с грибами / Potato zraza with mushrooms Картофель, шампиньоны, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль, специи Белки 8.4, Жиры 11.3, Углеводы 12.6	108-00
150	Лодочка из кабачков с овощами / Zucchini boat with vegetables Кабачки, морковь, рис, перец болгарский, помидоры, сыр, майонез, масло растительное, соль, специи Белки 4.7, Жиры 7.8, Углеводы 6.4	144-00

ГАРНИРЫ
SIDE DISH

150	Картофель запеченный / Baked potatoes Картофель, масло растительное, соль Белки 1.9, Жиры 3.3, Углеводы 15.8	70-00
150	Тыква запеченная / Baked pumpkin Тыква, масло растительное, соль, специи Белки 0.9, Жиры 0.1, Углеводы 10.5	101-00
150	Гречка отварная / Boiled buckwheat Гречка, масло растительное, соль Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6	60-00
150	Макароны отварные / Boiled pasta Макароны, масло подсолнечное, соль Белки 3.5, Жиры 0.4, Углеводы 23.2	60-00
150	Овощи гриль / Grilled vegetables Баклажаны, кабачки, перец болгарский, лук, масло растительное, соль Белки 1.5, Жиры 1.6, Углеводы 4.8	180-00

НАПИТКИ
DRINK

200	Компот из ягод / Berry drink 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

Пшеничный, ржаной

Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

20.09.2024 Пятница / Friday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

- 120 **Салат бодрость / Salad cheerfulness**
Капуста квашеная, морковь, свекла, яблоко, майонез соль, зелень
Белки 1.5, Жиры 6.3, Углеводы 4.9
- 250 **Суп гороховый с курицей / Pea soup with chicken**
Горох, картофель, морковь, лук, курица, масло растительное, соль, специи, зелень
Белки 2.3, Жиры 0.8, Углеводы 4.3
- 100 **Котлета куриная / Chicken cutlet**
Фарш куриный, панировочные сухари, молоко, хлеб, лук, соль, специи
Белки 7.2, Жиры 13.2, Углеводы 7.1
- 150 **Рис отварной / Boiled rice**
Рис, соль, масло подсолнечное
Белки 2.2, Жиры 0.5, Углеводы 24.9
- 200 **Компот из ягод / Berry drink**
Ягодная смесь, сахарный песок, вода
Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4
- 20 **Хлеб / Bread**
Пшеничный, ржаной
Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

- 120 **Салат бодрость / Salad cheerfulness**
Капуста квашеная, морковь, свекла, яблоко, майонез соль, зелень
Белки 1.5, Жиры 6.3, Углеводы 4.9
- 250 **Суп сен жермен с овощами / Soup saint germain with vegetables**
Картофель, фасоль стручковая, цветная капуста, макароны, лук, морковь, масло растительное, соль, специи
Белки 2.2, Жиры 4.18, Углеводы 8.99

Выход г / мл		Цена руб.
200	Компот из ягод / Berry drink Ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	
20	Хлеб / Bread Пшеничный, ржаной Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат цезарь с курицей / Caesar salad with chicken Салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	130-00
120	Рулетики из баклажан с сыром / Eggplant rolls with cheese Баклажан, сыр, майонез, чеснок, зелень Белки 6, Жиры 19, Углеводы 5	120-00
120	Салат греческий с сыром фета / Greek salad with feta cheese Салат айсберг, перец сладкий, помидор, огурец, лук красный, маслины, сыр фета, орегано, заправка для греческого Белки 2.5, Жиры 6.4, Углеводы 4.1	100-00
120	Салат маргарита с ветчиной / Margarita salad with ham Ветчина, огурцы, яйцо, перец болгарский, сыр, майонез, петрушка, соль Белки 8.8, Жиры 26.3, Углеводы 4.1	96-00
120	Салат бодрость / Salad cheerfulness Капуста квашеная, морковь, свекла, яблоко, майонез, соль, зелень Белки 1.5, Жиры 6.3, Углеводы 4.9	60-00
120	Салат столичный с курицей / Stolichny salad with chicken Картофель, куриное филе, огурцы, яйцо, майонез, соль, специи Белки 7.6, Жиры 18.8, Углеводы 6.4	96-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	Суп гороховый с курицей / Pea soup with chicken Горох, картофель, морковь, лук, курица, масло растительное, соль, специи, зелень Белки 2.3, Жиры 0.8, Углеводы 4.3	84-00
250	Суп сен жермен с овощами / Soup saint germain with vegetables Картофель, фасоль стручковая, цветная капуста, макароны, лук, морковь, масло растительное, соль, специи Белки 2.2, Жиры 4.18, Углеводы 8.99	84-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

120	Котлета свекольная / Beetroot cutlet Свекла, крупа манная, масло растительное, мука, сахарный песок, соль Белки 7.9, Жиры 2.1, Углеводы 12.2	80-00
-----	---	-------

Выход г / мл		Цена руб.
150	Куриные окорочка отварные / Boiled chicken legs Куриные окорочка, лук, морковь, специи Белки 19, Жиры 7.3, Углеводы 0.1	180-00
100	Котлета куриная / Chicken cutlet Фарш куриный, панировочные сухари, молоко, хлеб, лук, соль, специи Белки 7.2, Жиры 13.2, Углеводы 7.1	144-00
140	Бифштекс рубленый с яйцом / Chopped beefsteak with egg Говядина, свинина, молоко, лук репчатый, масло растительное, соль, специи, яйцо Белки 14.2, Жиры 12.7, Углеводы 2.4	204-00
100	Свинина запеченная со шпинатом и яйцом / Pork baked with spinach and egg Свинина, шпинат, яйцо, сыр, майонез, мука, масло растительное, соль Белки 11.3, Жиры 32.8, Углеводы 3.2	180-00
100	Филе индейки с грибами / Turkey fillet with mushrooms Филе индейки, шампиньоны, сыр, майонез, лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль, специи Белки 12.5, Жиры 7.1, Углеводы 0.6	180-00
200	Удон с курицей и овощами / Udon with chicken and vegetables Лапша Удон, куриное филе, морковь, лук, перец болгарский, масло растительное, соевый соус, чеснок, кунжут, соль Белки 9.9, Жиры 5.4, Углеводы 21.6	180-00

ГАРНИРЫ SIDE DISH

150	Картофель запеченный / Baked potatoes Картофель, паприка, масло растительное, соль Белки 1.9, Жиры 3.3, Углеводы 15.8	70-00
150	Рис отварной / Boiled rice Рис, соль, масло подсолнечное Белки 2.2, Жиры 0.5, Углеводы 24.9	60-00
150	Рис из цветной капусты с овощами / Cauliflower rice with vegetables Рис из цветной капусты, болгарский перец, кукуруза, масло растительное, соль Белки 2.4, Жиры 2.4, Углеводы 4.3	100-00
150	Капуста романеско с морковью / Romanesco cabbage with carrots Романеско капуста, морковь, кукуруза, масло растительное, соль Белки 2.7, Жиры 1.5, Углеводы 3.7	132-00

НАПИТКИ DRINK

200	Компот из ягод / Berry drink 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

Пшеничный, ржаной

Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

4-00



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

21.09.2024 Суббота / Saturday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД **230**
SET LUNCH

- 120 **Салат из свеклы с огурцом / Beet salad with cucumber**
Свекла, огурцы соленые, масло растительное, соль
Белки 1.4, Жиры 2.4, Углеводы 5.2
- 250 **Солянка мясная / Meat solyanka**
Говядина, сосиски, маслины, огурцы соленые, лимон, томатная паста, масло подсолнечное, соль, специи, зелень
Белки 12, Жиры 11, Углеводы 14
- 100 **Котлета куриная / Chicken cutlet**
Фарш куриный, панировочные сухари, молоко, хлеб, лук, соль, специи
Белки 7.2, Жиры 13.2, Углеводы 7.1
- 150 **Гречка отварная / Boiled buckwheat**
Гречневая крупа, масло подсолнечное, соль
Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6
- 200 **Компот из ягод / Berry drink**
Ягодная смесь, сахарный песок, вода
Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4
- 20 **Хлеб / Bread**
Пшеничный, ржаной
Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД **230**
VEGETARIAN SET LUNCH

- 120 **Салат из свеклы с огурцом / Beet salad with cucumber**
Свекла, огурцы соленые, масло растительное, соль
Белки 1.4, Жиры 2.4, Углеводы 5.2

Выход г / мл		Цена руб.
250	Суп овощной / Vegetable soup Брокколи, картофель, бульон овощной, лук, морковь, чеснок, специи Белки 1.7, Жиры 1.6, Углеводы 4.2	
250	Кус кус с овощами / Bulgur with vegetables Кус кус, перец сладкий, морковь, лук, масло растительное, соль, специи Белки 3, Жиры 1.4, Углеводы 17.4	
200	Компот из ягод / Berry drink Ягодная смесь, сахарный песок, вода Белки 0.2, Жиры 0.1, Углеводы 10.4	
20	Хлеб / Bread Пшеничный, ржаной Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат из свеклы с огурцом / Beet salad with cucumber Свекла, огурцы соленые, масло растительное, соль Белки 1.4, Жиры 2.4, Углеводы 5.2	60-00
120	Салат цезарь с курицей / Caesar salad with chicken Салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	130-00
120	Салат греческий с сыром фета / Greek salad with feta cheese Салат айсберг, перец сладкий, помидор, огурец, лук красный, маслины, сыр фета, орегано, заправка для греческого Белки 2.5, Жиры 6.4, Углеводы 4.1	100-00
120	Салат обжорка с курицей / Obzhorka salad with chicken Куриное филе, шампиньоны, огурцы консервированные, яйцо, морковь, лук, майонез, соль, специи, зелень Белки 6.2, Жиры 8.6, Углеводы 4.1	96-00
120	Салат бодрость / Salad cheerfulness Капуста квашеная, морковь, свекла, яблоко, майонез, соль, зелень Белки 1.5, Жиры 6.3, Углеводы 4.9	60-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	Солянка мясная / Meat solyanka Говядина, сосиски, маслины, огурцы соленые, лимон, томатная паста, масло подсолнечное, соль, специи, зелень Белки 12, Жиры 11, Углеводы 14	144-00
250	Суп овощной / Vegetable soup Брокколи, картофель, бульон овощной, лук, морковь, чеснок, специи Белки 1.7, Жиры 1.6, Углеводы 4.2	70-00

Выход г / мл		Цена руб.
ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE		
120	Бедро куриное отварное / Boiled chicken thigh Бедро куриное, морковь, лук, соль Белки 20, Жиры 8.8	180-00
100	Котлета куриная / Chicken cutlet Фарш куриный, панировочные сухари, молоко, хлеб, лук, соль, специи Белки 7.2, Жиры 13.2, Углеводы 7.1	144-00
100	Куриное филе в сухарях и семечках подсолнечника / Chicken fillet in breadcrumbs and sunflower seeds Куриное филе, яйцо, сухари панировочные, семена подсолнечника, масло растительное, соль, специи Белки 17.1, Жиры 7.36, Углеводы 4.9	180-00
100	Биточек мясной / Meat ball Куриное филе, свинина, хлеб, молоко, соль Белки 17.8, Жиры 4.8, Углеводы 3.6	144-00
100	Бефстроганов из филе индейки / Turkey fillet beef stroganoff Филе индейки, лук, сметана, соль, специи, подсолнечное масло Белки 16, Жиры 8, Углеводы 2	180-00
200	Удон с курицей и овощами / Udon with chicken and vegetables Лапша Удон, куриное филе, морковь, лук, перец болгарский, масло растительное, соевый соус, чеснок, кунжут, соль Белки 9.9, Жиры 5.4, Углеводы 21.6	180-00
100	Филе индейки отварное Филе индейки, морковь, лук, соль Белки 16.9, Жиры 3	180-00
ГАРНИРЫ SIDE DISH		
150	Гречка отварная / Boiled buckwheat Гречневая крупа, масло подсолнечное, соль Белки 3, Жиры 3.4, Углеводы 14.6	60-00
150	Кус кус с овощами / Bulgur with vegetables Кус кус, перец сладкий, морковь, лук, масло растительное, соль, специи Белки 3, Жиры 1.4, Углеводы 17.4	80-00
150	Картофельное пюре / Mashed potatoes Картофель, соль, молоко, масло сливочное, зелень Белки 2.5, Жиры 0.1, Углеводы 19	70-00
НАПИТКИ DRINK		
200	Компот из ягод / Berry drink 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

Пшеничный, ржаной

Белки 8, Жиры 1.2, Углеводы 47

4-00