



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

15.04.2024 Понедельник / Monday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

120	Салат из капусты с морковью капуста , морковь, масло растительное, уксус, соль, сахар Ккал 51,2 / Белки 1,6, Жиры 2,6, Углеводы 5,1
250	Щи из свежей капусты с курицей капуста б/к, картофель, куриное филе, морковь, лук, паста томатная, масло растительное, соль, специи, зелень, сметана Ккал 82 / Белки 5,8, Жиры 5,3, Углеводы 5
100/20	Митболы из индейки филе индейки, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль Ккал 196 / Белки 18,9, Жиры 10,8, Углеводы 2,3
150	Макароны отварные макароны, масло растительное, соль Ккал 112 / Белки 3,5, Жиры 0,4, Углеводы 23,2
200	Компот из ягод / Fruits compote ягодная смесь, сахарный песок, вода Ккал 43,6 / Белки 0,2, Жиры 0,1, Углеводы 10,4
20	Хлеб / Bread FALSE Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

120	Салат из капусты с морковью капуста , морковь, масло растительное, уксус, соль, сахар Ккал 51,2 / Белки 1,6, Жиры 2,6, Углеводы 5,1
-----	--

Выход г / мл		Цена руб.
250	Суп турецкий из чечевицы с булгуром чечевица, булгур, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, зелень, специи Ккал 44,5 / Белки 2, Жиры 0,6, Углеводы 6,8	
200	Паста с грибами и тыквенным соусом спагетти, шампиньоны, лук репчатый, тыква, чеснок, масло растительное, соль Ккал 92,6 / Белки 3, Жиры 3,1, Углеводы 13,1	
200	Компот из ягод / Fruits compote ягодная смесь, сахарный песок, вода Ккал 43,6 / Белки 0,2, Жиры 0,1, Углеводы 10,4	
20	Хлеб / Bread FALSE Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат цезарь с курицей Салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Ккал 178 / Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	80-00
120	Салат из капусты с морковью капуста, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахар Ккал 51,2 / Белки 1,6, Жиры 2,6, Углеводы 5,1	60-00
120	Салат греческий помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр фета, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи Ккал 87,7 / Белки 2,5, Жиры 6,4, Углеводы 4,1	80-00
120	Салат крабовый Крабовое мясо, рис, кукуруза, огурец, майонез, яйцо, соль, зелень Ккал 192,5 / Белки 5,8, Жиры 13,6, Углеводы 11,4	80-00
120	Салат оливье с ветчиной картофель, ветчина, яйцо, огурцы соленые, морковь, майонез, зелень Ккал 139,1 / Белки 6, Жиры 9,8, Углеводы 6,5	80-00
120	Салат из свеклы с сыром фета свекла, фета, масло растительное, специи, зелень Ккал 42 / Белки 1,5, Жиры 8,8, Углеводы 6,8	60-00
120	Салат из овощей ачучук помидоры, огурцы, красный лук, масло растительное, мята, гранат, кинза, специи Ккал 77,5 / Белки 1,6, Жиры 4,4, Углеводы 8,3	80-00
120	Закуска из сельди с картофелем и зеленым луком картофель, сельдь с/с, лук зеленый, масло растительное Ккал 144,2 / Белки 7,6, Жиры 8,4, Углеводы 10,2	80-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
FIRST COURSE

250	Щи из свежей капусты с курицей капуста б/к, картофель, куриное филе, морковь, лук, паста томатная, масло растительное, соль, специи, зелень, сметана Ккал 82 / Белки 5,8, Жиры 5,3, Углеводы 5	70-00
250	Суп турецкий из чечевицы с булгуром чечевица, булгур, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, зелень, специи Ккал 44,5 / Белки 2, Жиры 0,6, Углеводы 6,8	70-00
250	Бульон куриный с зеленью окорочка куриные, вода, соль, зелень Ккал 47,3 / Белки 1,1, Жиры 1,5, Углеводы 7,8	70-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

100	Горбуша жареная горбуша, мука, масло растительное, соль, специи Ккал 208,4 / Белки 22,3, Жиры 12, Углеводы 2,9	170-00
100	Филе куриное запеченное с помидором куриное филе, помидор, сыр, майонез, масло растительное, соль, специи Ккал 119,8 / Белки 21, Жиры 4,2, Углеводы 0,7	150-00
100	Карбонад запеченный с овощами свинина, баклажан, кабачки, перец болгарский, лук, сыр, майонез, масло растительное, соль, специи Ккал 135 / Белки 16, Жиры 8, Углеводы 2	150-00
100/20	Митболы из индейки филе индейки, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль Ккал 196 / Белки 18,9, Жиры 10,8, Углеводы 2,3	120-00
100	Куриное филе отварное куриное филе, морковь, специи Ккал 96 / Белки 16,9, Жиры 3	150-00
200	Паста с грибами и тыквенным соусом спагетти, шампиньоны, лук репчатый, тыква, чеснок, масло растительное, соль Ккал 92,6 / Белки 3, Жиры 3,1, Углеводы 13,1	180-00

ГАРНИРЫ
SIDE DISH

150	Овощи гриль баклажаны, кабачки, перец болгарский, масло растительное, соль Ккал 40 / Белки 1,5, Жиры 1,6, Углеводы 4,8	150-00
150	Макароны отварные макароны, масло растительное, соль Ккал 112 / Белки 3,5, Жиры 0,4, Углеводы 23,2	60-00

Выход г / мл		Цена руб.
150	Гречка отварная гречка, масло растительное соль Ккал 101 / Белки 3, Жиры 3,4, Углеводы 14,6	60-00
150	Картофель запеченный картофель, паприка, масло растительное, соль Ккал 100,9 / Белки 1,9, Жиры 3,3, Углеводы 15,8	70-00
150	Капуста романеско с морковью Романеско, морковь, масло растительное, соль Ккал 37,8 / Белки 2,7, Жиры 1,5, Углеводы 3,7	110-00

НАПИТКИ

DRINK

200	Компот из ягод / Fruits compote ягодная смесь, сахарный песок, вода Ккал 43,6 / Белки 0,2, Жиры 0,1, Углеводы 10,4	30-00
-----	---	-------

ДРУГОЕ

OTHER

20	Хлеб / Bread FALSE Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47	4-00
----	---	------



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

16.04.2024 Вторник / Tuesday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

- 120 **Салат из моркови огонек**
морковь, сыр, майонез, чеснок, соль
Ккал 151,5 / Белки 8,8, Жиры 6,9, Углеводы 14,5
- 250 **Суп рассольник с курицей**
картофель, перловка, куриное филе, огурцы соленые, морковь, лук, масло растительное, специи, соль, зелень, сметана
Ккал 58,6 / Белки 3,5, Жиры 4,1, Углеводы 2,1
- 250 **Жаркое по домашнему**
картофель, куриное филе, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, специи
Ккал 248 / Белки 16,2, Жиры 13,8, Углеводы 15,7
- 200 **Напиток из шиповника / Fruits compote**
шиповник, вода, сахарный песок
Ккал 35,6 / Белки 0,2, Углеводы 8,9
- 20 **Хлеб / Bread**
Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

- 120 **Салат из капусты с огурцом**
капуста б/к, морковь, огурец, масло растительное, сахар, соль, уксус
Ккал 94,5 / Белки 1,4, Жиры 7,8, Углеводы 4,5
- 250 **Суп лапша грибная**
лапша, шампиньоны, морковь, лук, масло растительное, специи, соль, зелень
Ккал 47,3 / Белки 1,1, Жиры 1,5, Углеводы 7,8

Выход г / мл		Цена руб.
120	Оладьи из кабачков кабачки, мука, сахар, соль, масло растительное, Ккал 56 / Белки 1,1, Жиры 3, Углеводы 8,2	
150	Рис с тыквой и овощами рис, лук, морковь, перец болгарский, тыква, масло растительное, соль, специи Ккал 101,2 / Белки 2, Жиры 1,9, Углеводы 18,7	
200	Напиток из шиповника / Fruits compote шиповник, вода, сахарный песок Ккал 35,6 / Белки 0,2, Углеводы 8,9	
20	Хлеб / Bread Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат цезарь с курицей салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Ккал 178 / Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	80-00
120	Салат обжорка с курицей куриное филе, шампиньоны, огурцы консервированные, яйцо, морковка, лук, майонез, соль, специи, зелень Ккал 120 / Белки 6,2, Жиры 8,6, Углеводы 4,1	80-00
120	Салат кавказский помидоры, лук, масло растительное, зелень, соль Ккал 120 / Белки 2, Жиры 10, Углеводы 5	60-00
120	Салат греческий помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр фета, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи Ккал 87,7 / Белки 2,5, Жиры 6,4, Углеводы 4,1	80-00
120	Салат пай с фунчозой и болгарским перцем фунчоза, фасоль, перец болгарский, майонез, соль, специи, зелень Ккал 162,5 / Белки 1,02, Жиры 13,15, Углеводы 10,6	80-00
120	Салат из капусты с огурцом капуста б/к, морковь, огурец, масло растительное, сахар, соль, уксус Ккал 94,5 / Белки 1,4, Жиры 7,8, Углеводы 4,5	60-00
120	Салат из спаржи по корейски с морковью спаржа маринованная, морковь, масло растительное, чеснок, уксус, соль, специи, сахарный песок Ккал 95 / Белки 1,5, Жиры 7,1, Углеводы 6,1	80-00
120	Салат овощной радуга помидоры, морковь, перец болгарский, салат китайский, масло растительное, зелень, соль Ккал 89 / Белки 0,99, Жиры 7,21, Углеводы 5,29	80-00
120	Салат из моркови огонек морковь, сыр, майонез, чеснок, соль Ккал 151,5 / Белки 8,8, Жиры 6,9, Углеводы 14,5	60-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
FIRST COURSE

250	Суп рассольник с курицей картофель, перловка, куриное филе, огурцы соленые, морковь, лук, масло растительное, специи, соль, зелень, сметана Ккал 58,6 / Белки 3,5, Жиры 4,1, Углеводы 2,1	70-00
250	Суп лапша грибная лапша, шампиньоны, морковь, лук, масло растительное, специи, соль, зелень Ккал 47,3 / Белки 1,1, Жиры 1,5, Углеводы 7,8	70-00
250	Бульон куриный с яйцом куриные окорочка, яйцо, морковь, лук, бульон, лук репчатый, соль Ккал 51 / Белки 4,7, Жиры 3,3, Углеводы 0,4	70-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

250	Рыба по русски с картофелем сайда, картофель, сыр, лук, майонез, помидор, мука, масло растительное, соль, специи Ккал 190,6 / Белки 14,5, Жиры 11,6, Углеводы 7,5	170-00
100	Куриное филе в сухарях и семечках подсолнечника куриное филе, яйцо, сухари панировочные, семена подсолнечника, масло растительное, соль, специи Ккал 156,6 / Белки 17,1, Жиры 7,36, Углеводы 4,9	150-00
100	Котлета куриная куриное филе, хлеб, молоко, лук, сухари панировочные, масло растительное, соль, специи Ккал 137,5 / Белки 11,9, Жиры 7, Углеводы 6,7	120-00
100	Свинина на гриле свинина, чеснок, горчица, масло растительное, соль, специи Ккал 96,2 / Белки 4,7, Жиры 6,7, Углеводы 3,9	150-00
250	Жаркое по домашнему картофель, куриное филе, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, специи Ккал 248 / Белки 16,2, Жиры 13,8, Углеводы 15,7	150-00
200	Паста карбонара спагетти, бекон, сливки, сыр, яйцо, чеснок, масло растительное, соль, специи Ккал 170 / Белки 5, Жиры 10, Углеводы 15	180-00
100	Биточки из курицы на пару куриное филе, хлеб, молоко, соль Ккал 128,6 / Белки 17,8, Жиры 4,8, Углеводы 3,6	120-00
100	Рыба припущенная с овощами сайда, лук, морковь, соль, перец, масло растительное Ккал 96,5 / Белки 15,9, Жиры 3, Углеводы 1,4	170-00
75/50	Гуляш из индейки филе индейки, лук, морковь, томат-паста, соль, специи, масло растительное Ккал 129,9 / Белки 16,1, Жиры 5,5, Углеводы 3	150-00

Выход г / мл		Цена руб.
120	Оладьи из кабачков кабачки, мука, сахар, соль, масло растительное, Ккал 56 / Белки 1,1, Жиры 3, Углеводы 8,2	100-00

ГАРНИРЫ

SIDE DISH

150	Рис с тыквой и овощами рис, лук, морковь, перец болгарский, тыква, масло растительное, соль, специи Ккал 101,2 / Белки 2, Жиры 1,9, Углеводы 18,7	70-00
150	Овощи гриль баклажаны, кабачки, перец болгарский, масло растительное, соль Ккал 40 / Белки 1,5, Жиры 1,6, Углеводы 4,8	150-00
150	Картофель отварной картофель, масло растительное, соль Ккал 82 / Белки 2, Жиры 0,4, Углеводы 17	70-00
150	Бобы зеленые с морковью бобы соевые, морковь, соль, масло растительное Ккал 56 / Белки 1,1, Жиры 3, Углеводы 8,2	165-00
150	Макароны отварные макароны, масло растительное, соль Ккал 112 / Белки 3,5, Жиры 0,4, Углеводы 23,2	60-00
150	Гречка отварная гречка, масло растительное соль Ккал 101 / Белки 3, Жиры 3,4, Углеводы 14,6	60-00

НАПИТКИ

DRINK

200	Напиток из шиповника / Fruits compote шиповник, вода, сахарный песок Ккал 35,6 / Белки 0,2, Углеводы 8,9	30-00
-----	---	-------

ДРУГОЕ

OTHER

20	Хлеб / Bread Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47	4-00
----	--	------



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

17.04.2024 Среда / Wednesday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

- 120 **Салат студенческий с ветчиной**
ветчина, огурцы, яйцо, кукуруза консервированная, майонез, зелень, соль
Ккал 201 / Белки 5, Жиры 17,5, Углеводы 7
- 250 **Суп гороховый с курицей**
картофель, горох, куриное филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, специи, зелень
Ккал 49,1 / Белки 3,7, Жиры 1,9, Углеводы 4,2
- 250 **Плов с мясом птицы**
рис, морковь, куриное филе, лук репчатый, масло растительное, соль, специи
Ккал 136,4 / Белки 8,8, Жиры 3,4, Углеводы 17,7
- 200 **Компот из ягод / Fruits compote**
ягодная смесь, сахарный песок, вода
Ккал 43,6 / Белки 0,2, Жиры 0,1, Углеводы 10,4
- 20 **Хлеб / Bread**
Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

- 120 **Салат из капусты с огурцом**
капуста б/к, огурцы свежие, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок
Ккал 94,5 / Белки 1,4, Жиры 7,8, Углеводы 4,5
- 250 **Щи зеленые со шпинатом**
картофель, шпинат, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, специи
Ккал 103 / Белки 2,9, Жиры 5,9, Углеводы 13,3
- 120 **Драники картофельные**
картофель, лук, мука, масло растительное, соль, специи
Ккал 127 / Белки 2,7, Жиры 4,5, Углеводы 18,6

Выход г / мл		Цена руб.
150	Рис с овощами рис, морковь, лук, горошек, фасоль, перец, масло растительное, соль Ккал 98,8 / Белки 1,6, Жиры 3,8, Углеводы 15,1	
200	Компот из ягод / Fruits compote ягодная смесь, сахарный песок, вода Ккал 43,6 / Белки 0,2, Жиры 0,1, Углеводы 10,4	
20	Хлеб / Bread Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат цезарь с курицей салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Ккал 178 / Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	80-00
120	Салат греческий помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр фета, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи Ккал 87,7 / Белки 2,5, Жиры 6,4, Углеводы 4,1	80-00
120	Салат студенческий с ветчиной ветчина, огурцы, яйцо, кукуруза консервированная, майонез, зелень, соль Ккал 201 / Белки 5, Жиры 17,5, Углеводы 7	80-00
120	Сельдь под шубой картофель, филе сельди с/с, свекла, морковь, майонез, яйцо, лук репчатый, зелень Ккал 144,2 / Белки 7,6, Жиры 8,4, Углеводы 10,2	80-00
120	Салат из киноа с нутом и овощами киноа, нут, авокадо, болгарский перец, помидоры, масло растительное, зелень, специи Ккал 223 / Белки 8, Жиры 7, Углеводы 30	130-00
120	Салат из баклажанов и нута с помидорами баклажан, нут, масло растительное, соль, кинза, петрушка, чеснок, винный уксус, паприка, зира Ккал 213 / Белки 4, Жиры 14, Углеводы 16	100-00
120	Салат из капусты с огурцом капуста б/к, огурцы свежие, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок Ккал 94,5 / Белки 1,4, Жиры 7,8, Углеводы 4,5	60-00
120	Салат из редьки с морковью редька, морковь, майонез, соль Ккал 106 / Белки 1, Жиры 10, Углеводы 3,1	60-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	Солянка сборная мясная картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сосиски, говядина, куриное филе, маслины, масло растительное, , соль, зелень Ккал 210 / Белки 12, Жиры 11, Углеводы 14	80-00
-----	---	-------

Выход г / мл		Цена руб.
250	Суп гороховый с курицей картофель, горох, куриное филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, специи, зелень Ккал 49,1 / Белки 3,7, Жиры 1,9, Углеводы 4,2	70-00
250	Щи зеленые со шпинатом картофель, шпинат, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, специи Ккал 103 / Белки 2,9, Жиры 5,9, Углеводы 13,3	70-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

100	Кальмар в сухарях кальмар, яйцо, мука, сухари, масло растительное, соль, специи Ккал 196 / Белки 14, Жиры 16, Углеводы 26	170-00
100	Шницель куриный кордон блю куриное филе, сыр, яйцо, масло растительное, сухари панировочные, соль, специи Ккал 235 / Белки 12,6, Жиры 15, Углеводы 12,5	150-00
80	Буженина запеченная свинина, чеснок, горчица, масло растительное, соль, специи Ккал 257 / Белки 17,6, Жиры 20,5, Углеводы 1,2	170-00
100	Голубцы ленивые капуста, рис, говядина, свинина, лук, морковь, томатная паста, сметана, растительное масло, соль, специи Ккал 154,9 / Белки 8,3, Жиры 10,1, Углеводы 7,5	120-00
100	Котлета мясная домашняя говядина, свинина, курица, лук репчатый, яйцо, хлеб, мука, масло растительное, соль, специи Ккал 280 / Белки 6, Жиры 27, Углеводы 4	120-00
250	Плов с мясом птицы рис, морковь, куриное филе, лук репчатый, масло растительное, соль, специи Ккал 136,4 / Белки 8,8, Жиры 3,4, Углеводы 17,7	150-00
200	Паста с курицей и грибами спагетти, куриное филе, шампиньоны, лук, чеснок, масло растительное, соль, специи, зелень Ккал 170 / Белки 5, Жиры 10, Углеводы 15	180-00
150	Баклажаны запеченные с помидорами и сыром баклажаны, помидор, сыр, майонез, масло растительное, чеснок, соль Ккал 132 / Белки 6,7, Жиры 9, Углеводы 6,1	150-00
120	Драники картофельные картофель, лук, мука, масло растительное, соль, специи Ккал 127 / Белки 2,7, Жиры 4,5, Углеводы 18,6	80-00
120	Бедро куриное отварное бедро куриное, морковь, лук, соль Ккал 150 / Белки 20, Жиры 8,8	150-00
100	Филе индейки отварное филе индейки, морковь, лук, соль Ккал 96 / Белки 16,9, Жиры 3	150-00

ГАРНИРЫ
SIDE DISH

150	Картофельное пюре картофель, молоко, соль, масло сливочное Ккал 81,7 / Белки 2,1, Жиры 4,6, Углеводы 8,5	70-00
150	Капуста романеско с морковью капуста Романеско, морковь, соль Ккал 37,8 / Белки 2,7, Жиры 14,5, Углеводы 3,7	110-00
150	Паста триколлини макаронны триколлини, масло растительное, соль Ккал 118,8 / Белки 4,6, Жиры 0,5, Углеводы 24,1	70-00
150	Овощное трио капуста цветная, фасоль стручкова, капуста брокколи, соль Ккал 29 / Белки 1,8, Жиры 0,3, Углеводы 4	100-00
150	Капуста тушеная капуста б/к, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, специи Ккал 37,1 / Белки 1,3, Жиры 1,3, Углеводы 5,2	60-00
150	Рис с овощами рис, морковь, лук, горошек, фасоль, перец, масло растительное, соль Ккал 98,8 / Белки 1,6, Жиры 3,8, Углеводы 15,1	60-00

НАПИТКИ
DRINK

200	Компот из ягод / Fruits compote ягодная смесь, сахарный песок, вода Ккал 43,6 / Белки 0,2, Жиры 0,1, Углеводы 10,4	30-00
-----	---	-------

ДРУГОЕ
OTHER

20	Хлеб / Bread Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47	4-00
----	--	------



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

18.04.2024 Четверг / Thursday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH 230

- 120 **Салат из капусты с болгарским перцем**
капуста б/к, перец болгарский, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок
Ккал 81,9 / Белки 1,5, Жиры 6,3, Углеводы 4,9
- 250 **Суп лапша с курицей**
лук, морковь, куриные окорочка, вермишель, масло растительно, соль, специи, зелень
Ккал 85 / Белки 4,2, Жиры 4, Углеводы 8,2
- 250 **Макароны по флотски**
макароны, фарш куриный, томат-паста, лук, масло растительное, соль
Ккал 281,5 / Белки 11,6, Жиры 8,7, Углеводы 38,3
- 200 **Компот из ягод / Fruits compote**
ягодная смесь, сахарный песок, вода
Ккал 43,6 / Белки 0,2, Жиры 0,1, Углеводы 10,4
- 20 **Хлеб / Bread**
Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47

ВЕGETАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH 230

- 120 **Салат винегрет**
картофель, свекла, морковь, соленый огурец, зеленый горошек консервированный, масло растительное
Ккал 82,9 / Белки 1,7, Жиры 4,7, Углеводы 8,5
- 250 **Борщ сибирский с фасолью**
капуста б/к, свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, чеснок, уксус, сахарный песок, соль, томатная паста, специи
Ккал 32,4 / Белки 0,9, Жиры 1,5, Углеводы 4

Выход г / мл		Цена руб.
150	Гречка отварная гречка, масло растительное, соль Ккал 101 / Белки 3, Жиры 3,4, Углеводы 14,6	
150	Тыква запеченная тыква, масло растительное, соль, специи Ккал 53,7 / Белки 0,9, Жиры 0,1, Углеводы 10,5	
200	Компот из ягод / Fruits compote ягодная смесь, сахарный песок, вода Ккал 43,6 / Белки 0,2, Жиры 0,1, Углеводы 10,4	
20	Хлеб / Bread Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат винегрет картофель, свекла, морковь, соленый огурец, зеленый горошек консервированный, масло растительное Ккал 82,9 / Белки 1,7, Жиры 4,7, Углеводы 8,5	60-00
120	Салат цезарь с курицей салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Ккал 178 / Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	80-00
120	Салат греческий помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр фета, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи Ккал 87,7 / Белки 2,5, Жиры 6,4, Углеводы 4,1	80-00
120	Салат дамский каприз куриное филе, ананасы, сыр, яйцо, грецкий орех, чеснок, майонез, зелень Ккал 150,1 / Белки 16,6, Жиры 6,7, Углеводы 6,6	120-00
120	Салат из капусты с болгарским перцем капуста б/к, перец болгарский, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок Ккал 81,9 / Белки 1,5, Жиры 6,3, Углеводы 4,9	60-00
120	Салат из кальмаров праздничный кальмары, огурец сежий, яйцо, лук, майонез Ккал 102,2 / Белки 11,8, Жиры 5,6, Углеводы 1	90-00
120	Салат из свеклы с огурцом свекла, огурцы соленые, масло растительное, соль Ккал 47,4 / Белки 1,4, Жиры 2,4, Углеводы 5,2	60-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	Суп лапша с курицей лук, морковь, куриные окорочка, вермишель, масло растительно, соль, специи, зелень Ккал 85 / Белки 4,2, Жиры 4, Углеводы 8,2	70-00
-----	---	-------

Выход г / мл		Цена руб.
250	Борщ сибирский с фасолью капуста б/к, свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, чеснок, уксус, сахарный песок, соль, томатная паста, специи Ккал 32,4 / Белки 0,9, Жиры 1,5, Углеводы 4	70-00
250	Бульон овощной с гренками сельдерей, морковь, лук репчатый, перец болгарский, соль, специи, гренки Ккал 48,9 / Белки 1,2, Жиры 1,9, Углеводы 6,6	60-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

100	Судак с помидором и сыром судак, лук, помидор, майонез, сыр, масло растительное, соль, специи Ккал 108,1 / Белки 13,7, Жиры 3,9, Углеводы 4,4	230-00
140	Эскалоп из свинины с яйцом свинина, яйцо, масло растительное, соль, специи Ккал 295 / Белки 2, Жиры 31, Углеводы 2	150-00
100	Пушистая отбивная из куриного филе куриное филе, яйцо, сухари панировочные, мука, масло растительное, соль, специи Ккал 169,6 / Белки 17,9, Жиры 7,9, Углеводы 5,5	150-00
150	Лодочка из кабачков с овощами кабачки, морковь, рис, перец болгарский, помидоры, сыр, майонез, масло растительное, соль, специи Ккал 115,7 / Белки 4,7, Жиры 7,8, Углеводы 6,4	120-00
120	Картофельная зраза с лососем картофель, лосось, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль, специи Ккал 185,4 / Белки 8,4, Жиры 11,3, Углеводы 12,6	100-00
80	Язык отварной язык, вода, соль Ккал 231 / Белки 24, Жиры 15	180-00
200	Лазанья мясная листы лазаньи, фарш мясной, морковь, перец болгарский, помидоры, сыр, томат-паста, сливки, масло растительное, соль, специи Ккал 214,8 / Белки 10,7, Жиры 13,5, Углеводы 12,2	200-00
100	Рыба отварная сайда, вода, лук, соль, зелень Ккал 92 / Белки 19, Жиры 1	170-00
100	Мясо по грузински свинина, баклажан, лук репчатый, морковь, перец болгарский, майонез, сыр, масло растительное, чеснок, соль, хмели-сунели Ккал 235 / Белки 12,6, Жиры 15, Углеводы 12,5	150-00
250	Макароны по флотски макароны, фарш куриный, томат-паста, лук, масло растительное, соль Ккал 281,5 / Белки 11,6, Жиры 8,7, Углеводы 38,3	120-00

Выход г / мл		Цена руб.
ГАРНИРЫ SIDE DISH		
150	Рис отварной рис, масло растительное, соль Ккал 116 / Белки 2,2, Жиры 0,5, Углеводы 24,9	60-00
150	Гречка отварная гречка, масло растительное, соль Ккал 101 / Белки 3, Жиры 3,4, Углеводы 14,6	60-00
150	Овощи гриль баклажаны, кабачки, перец болгарский, лук, масло растительное, соль Ккал 40 / Белки 1,5, Жиры 1,6, Углеводы 4,8	150-00
150	Картофель запеченный картофель, масло растительное, соль Ккал 100,9 / Белки 1,9, Жиры 3,3, Углеводы 15,8	70-00
150	Тыква запеченная тыква, масло растительное, соль, специи Ккал 53,7 / Белки 0,9, Жиры 0,1, Углеводы 10,5	70-00
НАПИТКИ DRINK		
200	Компот из ягод / Fruits compote ягодная смесь, сахарный песок, вода Ккал 43,6 / Белки 0,2, Жиры 0,1, Углеводы 10,4	30-00
ДРУГОЕ OTHER		
20	Хлеб / Bread Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47	4-00



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

19.04.2024 Пятница / Friday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

- 120 **Салат столичный с курицей**
картофель, куриное филе, огурцы, яйцо, майонез, соль, специи
Ккал 217 / Белки 7,6, Жиры 18,8, Углеводы 6,4
- 250 **Суп голландский с фасолью и курицей**
картофель, фасоль консервированная, куриное филе, морковь, лук, масло растительное, соль, специи
Ккал 49 / Белки 4,4, Жиры 1,5, Углеводы 4,5
- 100/20 **Тефтели мясные**
говядина, курица, лук репчатый, масло растительное, соль
Ккал 177,7 / Белки 7,2, Жиры 13,2, Углеводы 7,1
- 150 **Спагетти отварные**
спагетти, масло растительное, соль
Ккал 127,5 / Белки 4,7, Жиры 0,5, Углеводы 26,2

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

- 120 **Салат из капусты с болгарским перцем**
капуста б/к, перец болгарский, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок
Ккал 81,9 / Белки 1,5, Жиры 6,3, Углеводы 4,9
- 250 **Суп гороховый овощной**
горох, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, специи
Ккал 49,1 / Белки 3,7, Жиры 1,9, Углеводы 4,2
- 120 **Котлета свекольная**
свекла, крупа манная, масло растительное, мука, сахарный песок, соль
Ккал 97,7 / Белки 7,9, Жиры 2,1, Углеводы 12,2

Выход
г / мл
150

Цена
руб.

Перловка с овощами

перловка, лук, морковь, масло растительное, соль, специи
Ккал 74,3 / Белки 2, Жиры 1,9, Углеводы 13,1

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат маргарита с ветчиной ветчина, огурцы, яйцо, перец болгарский, сыр, майонез, петрушка, соль Ккал 287,4 / Белки 8,8, Жиры 26,3, Углеводы 4,1	80-00
120	Салат с голубикой и сыром фета руккола, шпинат, айсберг, сыр фета, голубика, грецкий орех, мед, масло растительное, уксус, мята, горчица Ккал 127,3 / Белки 3,3, Жиры 7,3, Углеводы 11	230-00
120	Салат цезарь с курицей салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Ккал 178 / Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	80-00
120	Салат греческий помидоры, огурцы, салат Айсберг, перец болгарский, сыр фета, маслины, масло растительное, соевый соус, зелень, специи Ккал 87,7 / Белки 2,5, Жиры 6,4, Углеводы 4,1	80-00
120	Рулетики из баклажан с сыром баклажан, сыр, майонез, чеснок, зелень Ккал 220 / Белки 6, Жиры 19, Углеводы 5	100-00
120	Салат айсберг с морепродуктами салат айсберг, морской коктейль, сухарики, помидоры, лайм, масло растительное, зелень, специи Ккал 111,2 / Белки 13,6, Жиры 4,3, Углеводы 4,5	125-00
120	Салат из свеклы с сыром и майонезом свекла, сыр, майонез, чеснок, соль Ккал 185 / Белки 5,6, Жиры 15,3, Углеводы 16,6	60-00
120	Салат столичный с курицей картофель, куриное филе, огурцы, яйцо, майонез, соль, специи Ккал 217 / Белки 7,6, Жиры 18,8, Углеводы 6,4	80-00
120	Салат из капусты с болгарским перцем капуста б/к, перец болгарский, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахарный песок Ккал 81,9 / Белки 1,5, Жиры 6,3, Углеводы 4,9	60-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	Суп гороховый овощной горох, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, специи Ккал 49,1 / Белки 3,7, Жиры 1,9, Углеводы 4,2	70-00
250	Суп картофельный с курицей картофель, филе куриное, рис, лук, морковь, масло растительное, соль, специи Ккал 33,1 / Белки 2,4, Жиры 1,4, Углеводы 2,7	70-00

Выход г / мл		Цена руб.
250	Суп голландский с фасолью и курицей картофель, фасоль консервированная, куриное филе, морковь, лук, масло растительное, соль, специи Ккал 49 / Белки 4,4, Жиры 1,5, Углеводы 4,5	70-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

100	Филе индейки с грибами филе индейки, шампиньоны, сыр, майонез, лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль, специи Ккал 116,2 / Белки 12,5, Жиры 7,1, Углеводы 0,6	150-00
100	Свинина запеченная со шпинатом и яйцом свинина, шпинат, яйцо, сыр, майонез, мука, масло растительное, соль Ккал 352,5 / Белки 11,3, Жиры 32,8, Углеводы 3,2	150-00
140	Бифштекс рубленый с яйцом говядина, свинина, молоко, лук репчатый, масло растительное, соль, специи, яйцо Ккал 179,2 / Белки 14,2, Жиры 12,7, Углеводы 2,4	170-00
100/20	Тефтели мясные говядина, курица, лук репчатый, масло растительное, соль Ккал 177,7 / Белки 7,2, Жиры 13,2, Углеводы 7,1	120-00
200	Удон с курицей и овощами лапша Удон, куриное филе, морковь, лук, перец болгарский, масло растительное, соевый соус, чеснок, кунжут, соль Ккал 177 / Белки 9,9, Жиры 5,4, Углеводы 21,6	180-00
120	Котлета свекольная свекла, крупа манная, масло растительное, мука, сахарный песок, соль Ккал 97,7 / Белки 7,9, Жиры 2,1, Углеводы 12,2	80-00
120	Куриные окорочка отварные куриные окорочка, лук, морковь, специи Ккал 141,6 / Белки 19, Жиры 7,3, Углеводы 0,1	120-00
100	Биточек из индейки на пару филе индейки, хлеб, молоко, соль Ккал 75,3 / Белки 16,1, Жиры 0,6, Углеводы 1,5	120-00

ГАРНИРЫ SIDE DISH

150	Рис из цветной капусты рис из цветной капусты, болгарский перец, кукуруза, масло растительное, соль Ккал 48,7 / Белки 2,4, Жиры 2,4, Углеводы 4,3	100-00
150	Киноа с овощами киноа, перец болгарский, фасоль, морковь, кабачки, масло растительное, соль, тимьян, розмарин Ккал 85,9 / Белки 3, Жиры 0,9, Углеводы 15,9	100-00
150	Картофель запеченный картофель, паприка, масло растительное, соль Ккал 100,9 / Белки 1,9, Жиры 3,3, Углеводы 15,8	70-00

Выход г / мл		Цена руб.
150	Гречка отварная гречка, масло растительное, соль Ккал 101 / Белки 3, Жиры 3,4, Углеводы 14,6	60-00
150	Спагетти отварные спагетти, масло растительное, соль Ккал 127,5 / Белки 4,7, Жиры 0,5, Углеводы 26,2	70-00
150	Перловка с овощами перловка, лук, морковь, масло растительное, соль, специи Ккал 74,3 / Белки 2, Жиры 1,9, Углеводы 13,1	60-00
150	Капуста цветная жареная в сухарях капуста цветная, сухари панировочные, масло растительное, соль Ккал 111,9 / Белки 4,4, Жиры 5,4, Углеводы 12,6	100-00

НАПИТКИ

DRINK

200	Компот из ягод / Fruits compote ягодная смесь, сахарный песок, вода Ккал 43,6 / Белки 0,2, Жиры 0,1, Углеводы 10,4	30-00
-----	---	-------

ДРУГОЕ

OTHER

20	Хлеб / Bread Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47	4-00
----	--	------



МЕНЮ

В течение недели в меню
возможны изменения

20.04.2024 Суббота / Saturday

Выход г / мл Цена руб.

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

- 120 **Салат из свеклы с маслом**
свекла, масло растительное, соль, зелень
Ккал 42 / Белки 1,5, Жиры 8,8, Углеводы 6,8
- 250 **Суп картофельный с курицей**
бульон куриный, картофель, рис, куриное филе, морковь, лук, масло растительное, соль, специи
Ккал 33,1 / Белки 2,4, Жиры 1,4, Углеводы 2,7
- 100 **Котлета куриная**
куриное филе, хлеб, молоко, лук, сухари панировочные, масло растительное, соль, специи
Ккал 137,5 / Белки 11,9, Жиры 7, Углеводы 6,7
- 150 **Гречка отварная**
гречка, масло растительное, соль
Ккал 101 / Белки 3, Жиры 3,4, Углеводы 14,6
- 200 **Напиток из шиповника / Fruits compote**
шиповник, сахарный песок, вода
Ккал 35,6 / Белки 0,2, Углеводы 8,9
- 20 **Хлеб / Bread**
Хлеб
Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

- 120 **Салат из капусты с морковью**
капуста, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахар
Ккал 51,2 / Белки 1,6, Жиры 2,6, Углеводы 5,1

Выход г / мл		Цена руб.
250	Суп из чечевицы овощной овощной бульон, картофель, чечевица, морковь, лук, мало растительное, соль, специи Ккал 67,8 / Белки 2,5, Жиры 4,2, Углеводы 5,2	
250	Булгур с овощами булгур, овощная смесь, масло растительное, соль Ккал 98,9 / Белки 3, Жиры 1,4, Углеводы 17,4	
200	Напиток из шиповника / Fruits compote шиповник, сахарный песок, вода Ккал 35,6 / Белки 0,2, Углеводы 8,9	
20	Хлеб / Bread Хлеб Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47	

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

120	Салат цезарь с курицей салат Айсберг, филе куриное, помидоры, сыр, гренки, майонез, специи Ккал 178 / Белки 12, Жиры 3, Углеводы 8	80-00
120	Салат из капусты с морковью капуста, морковь, масло растительное, уксус, соль, сахар Ккал 51,2 / Белки 1,6, Жиры 2,6, Углеводы 5,1	60-00
120	Яйцо с овощным гарниром яйцо, огурец, зеленый горошек, майонез, зелень Ккал 113,9 / Белки 8,1, Жиры 6,9, Углеводы 4,8	60-00
120	Салат из свеклы с маслом свекла, масло растительное, соль, зелень Ккал 42 / Белки 1,5, Жиры 8,8, Углеводы 6,8	60-00
120	Салат из свежих овощей помидоры, огурцы, салат китайский, масло растительное, зелень, специи Ккал 77,5 / Белки 1,6, Жиры 4,4, Углеводы 8,3	60-00
120	Салат пражский с ветчиной картофель, ветчина, огурцы соленые, огурцы свежие, морковь, яйцо, майонез Ккал 272 / Белки 14,4, Жиры 20,5, Углеводы 7,5	80-00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	Суп из чечевицы овощной овощной бульон, картофель, чечевица, морковь, лук, мало растительное, соль, специи Ккал 67,8 / Белки 2,5, Жиры 4,2, Углеводы 5,2	70-00
250	Суп картофельный с курицей бульон куриный, картофель, рис, куриное филе, морковь, лук, масло растительное, соль, специи Ккал 33,1 / Белки 2,4, Жиры 1,4, Углеводы 2,7	70-00

ВТОРЫЕ БЛЮДА
SECOND COURSE

100	Филе индейки по гавайски филе индейки, ананас, перец болгарский, фасоль, майонез, сыр, масло растительное, соль, специи Ккал 96,5 / Белки 8,3, Жиры 4,3, Углеводы 4,4	150-00
100	Котлета куриная куриное филе, хлеб, молоко, лук, сухари панировочные, масло растительное, соль, специи Ккал 137,5 / Белки 11,9, Жиры 7, Углеводы 6,7	120-00
100	Филе куриное запеченное с сыром и ветчиной куриное филе, сыр, ветчина, майонез, масло растительное, соль, специи Ккал 199 / Белки 21, Жиры 9,5, Углеводы 6,4	150-00
100	Свинина по французски свинина, помидор, сыр, майонез, соль, перец, зелень Ккал 352,5 / Белки 11,3, Жиры 32,8, Углеводы 3,2	150-00
100	Филе куриное отварное куриное филе, морковь, лук, зелень, соль Ккал 96 / Белки 16,9, Жиры 3	150-00
100	Рыба припущенная с овощами сайда, морковь, лук, соль, зелень Ккал 96,5 / Белки 15,9, Жиры 3, Углеводы 1,4	170-00

ГАРНИРЫ
SIDE DISH

150	Макароны отварные макароны, масло растительное, соль Ккал 112 / Белки 3,5, Жиры 0,4, Углеводы 23,2	60-00
150	Гречка отварная гречка, масло растительное, соль Ккал 101 / Белки 3, Жиры 3,4, Углеводы 14,6	60-00
150	Булгур с овощами булгур, овощная смесь, масло растительное, соль Ккал 98,9 / Белки 3, Жиры 1,4, Углеводы 17,4	70-00

НАПИТКИ
DRINK

200	Напиток из шиповника / Fruits compote шиповник, сахарный песок, вода Ккал 35,6 / Белки 0,2, Углеводы 8,9	30-00
-----	---	-------

Выход
г / мл

Цена
руб.

ДРУГОЕ
OTHER

20

Хлеб / Bread

4-00

Хлеб

Ккал 222 / Белки 8, Жиры 1,2, Углеводы 47