

1 день

МЕНЮ

Платное меню

Выход		Ккал	Белки	Жиры	Углев	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ						
100	Капуста квашеная	67	4	14.1	21.3	25
100	Салат Цезарь	366	7.9	15.9	6.7	55
100	Салат Овощной	64	5	1	4	40
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250	Суп куриный с рисом	145	8.1	4.5	11.3	50
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
100	Шницель куриный	233	18.4	15.5	7.9	120
100	Рыба в кляре	240	9.9	23.6	10.9	90
100	Гуляш из свинины	299	14	12.2	21.6	115
100	Котлета домашняя	260	9.8	21.4	4.5	90
ГАРНИРЫ						
150	Макароны отварные	195	14	1.1	59	25
150	Картофель запеченный	222	3.8	12.6	24.5	35
150	Гречка отварная	178	4.9	1.2	21.5	25
200	Компот	154	1.32	0.4	34	25



2 день

МЕНЮ

Платное меню

Выход		Ккал	Белки	Жиры	Углев	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ						
100	Салат из капусты с зеленым горошком	51	3.4	2.4	6.7	25
100	Салат Цезарь	366	7.9	15.9	6.7	55
100	Салат Овощной	64	5	1	4	40
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250	Борщ с курицей	174	10.1	6.8	21.1	50
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
200	Плов с курицей	456	13.2	22.2	4.1	120
100	Котлета куриная	170	18.4	18	4.6	90
100	Рыба в кляре	240	9.9	23.6	10.9	90
100	Шницель куриный	233	18.4	15.5	7.9	120
ГАРНИРЫ						
150	Макароны отварные	195	14	1.1	59	25
150	Картофельное пюре	156.4	2.1	4.6	8.5	35
150	Гречка отварная	178	4.9	1.2	21.5	25
200	Компот	154	1.32	0.4	34	25



3 день

МЕНЮ

Платное меню

Выход		Ккал	Белки	Жиры	Углев	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ						
100	Винегрет	123	10	10	6	30
100	Салат Витаминный	82	4	1	10	25
100	Салат Овощной	64	5	1	4	40
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250	Солянка мясная	285	11.8	24.1	19.8	65
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
100	Котлета домашняя	260	9.8	21.4	4.5	90
100	Филе куриное отварное	158	30.04	3.3	0	100
100/50	Ёжики куриные	175	19.5	15.4	11.5	90
100	Рыба в кляре	240	9.9	23.6	10.9	90
ГАРНИРЫ						
150	Макароны отварные	195	14	1.1	59	25
150	Рис отварной	184	2.3	0.5	24.8	25
150	Гречка отварная	178	4.9	1.2	21.5	25
200	Компот	154	1.32	0.4	34	25



4 день

МЕНЮ

Платное меню

Выход		Ккал	Белки	Жиры	Углев	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ						
100	Оливье с курицей	277	15.1	13.5	24.5	45
100	Салат Цезарь	366	7.9	15.9	6.7	55
100	Салат из квашеной капусты	67	4.1	14.1	21.3	25
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250	Щи с мясом	234	12.8	12.4	11.7	50
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
100	Котлета студенческая	188	12.4	8.9	7.9	90
100	Кура на шпажке	169	19.7	21.5	4.5	115
100	Шницель свиной	360	10.4	17.4	9.9	90
100	Котлета рыбная	145	23.4	22.7	6.1	90
ГАРНИРЫ						
150	Макароны отварные	195	14	1.1	59	25
150	Картофель по-домашнему	378.8	5.3	18.4	16.3	45
150	Гречка отварная	178	4.9	1.2	21.5	25
200	Компот	154	1.32	0.4	34	25



5 день

МЕНЮ

Платное меню

Выход		Ккал	Белки	Жиры	Углев	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ						
100	Салат Греческий	106	9	3	5	50
100	Салат Овощной	64	5	1	4	40
100	Салат из квашеной капусты	67	4.1	14.1	21.3	25
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250	Рассольник	223	13.1	6.4	19.1	50
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
100	Котлета пожарская	198	18.5	5.4	10.9	90
100	Запеченная свинина	344	10.2	13.6	8.9	105
100	Рыба в тесте	240	9.9	23.6	10.9	90
50/50	Гуляш из свинины	299	14	12.2	21.6	115
ГАРНИРЫ						
150	Макароны отварные	195	14	1.1	59	25
150	Рис отварной	184	2.3	0.5	24.8	25
150	Гречка отварная	178	4.9	1.2	21.5	25
200	Компот	154	1.32	0.4	34	25



6 День

МЕНЮ

Платное меню

Выход		Ккал	Белки	Жиры	Углев	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ						
100	Цезарь с курицей	366	5.9	24.9	31.5	55
100	Салат Витаминный	82	4	1	10	25
100	Салат Овощной	64	5	1	4	40
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250	Куриный бульон с яйцом	93	24.1	4.1	11.4	45
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
100	Филе куриное отварное	158	30.04	3.3	0	100
100	Шницель куриный	233	18.4	15.5	7.9	120
100	Котлета домашняя	260	9.8	21.4	4.5	90
ГАРНИРЫ						
150	Макароны отварные	195	14	1.1	59	25
150	Картофель отварной	134.5	2.3	0.9	15.1	35
150	Рис отварной	184	2.3	0.5	24.8	25
200	Компот	154	1.32	0.4	34	25



7 день

МЕНЮ

Платное меню

Выход		Ккал	Белки	Жиры	Углев	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ						
100	Цезарь с курицей	366	5.9	24.9	31.5	55
100	Винегрет	123	10	10	6	30
100	Салат Овощной	64	5	1	4	40
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250	Борщ с мясом	174	10.1	6.8	21.1	50
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
100	Котлета куриная	170	18.4	18	4.6	90
100	Рыба в кляре	240	9.9	23.6	10.9	90
200	Плов с курицей	456	13.2	22.2	4.1	120
100	Свинина запеченная	344	10.2	13.6	8.9	105
200	Запеканка картофельная с мясом	396	9.8	11.3	10.9	120
ГАРНИРЫ						
150	Макароны отварные	195	14	1.1	59	25
150	Гречка отварная	178	4.9	1.2	21.5	25
150	Рис отварной	184	2.3	0.5	24.8	25
200	Компот	154	1.32	0.4	34	25



8 день

МЕНЮ

Платное меню

Выход		Ккал	Белки	Жиры	Углев	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ						
100	Цезарь с курицей	366	5.9	24.9	31.5	55
100	Салат из квашеной капусты	67	4.1	14.1	21.3	25
100	Салат Овощной	64	5	1	4	40
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250	Щи с мясом	234	12.8	12.4	11.7	50
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
100	Филе куриное отварное	158	30.04	3.3	0	100
100	Гуляш из свинины	299	14	12.2	21.6	115
100	Котлета домашняя	260	9.8	21.4	4.5	90
100	Зразы с яйцом	222	9.8	20	15.9	105
100	Рыба в кляре	240	9.9	23.6	10.9	90
ГАРНИРЫ						
150	Макароны отварные	195	14	1.1	59	25
150	Овощи тушеные	45	4.1	1.1	7.1	50
150	Картофельное пюре	156.4	2.1	4.6	8.5	35
150	Рис отварной	184	2.3	0.5	24.8	25
200	Компот	154	1.32	0.4	34	25



9 день

МЕНЮ

Платное меню

Выход		Ккал	Белки	Жиры	Углев	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ						
100	Цезарь с курицей	366	5.9	24.9	31.5	55
100	Винегрет	123	10	10	6	30
100	Салат Овощной	64	5	1	4	40
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250	Борщ с мясом	174	10.1	6.8	21.1	50
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
100	Котлета куриная	170	18.4	18	4.6	90
100	Рыба в кляре	240	9.9	23.6	10.9	90
200	Плов с курицей	456	13.2	22.2	4.1	120
100	Свинина запеченная	344	10.2	13.6	8.9	105
200	Запеканка картофельная с мясом	396	9.8	11.3	10.9	120
ГАРНИРЫ						
150	Макароны отварные	195	14	1.1	59	25
150	Гречка отварная	178	4.9	1.2	21.5	25
150	Рис отварной	184	2.3	0.5	24.8	25
200	Компот	154	1.32	0.4	34	25



10 день

МЕНЮ

Платное меню

Выход		Ккал	Белки	Жиры	Углев	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ						
100	Салат Витаминный	82	4	1	10	25
100	Винегрет	123	10	10	6	30
100	Салат Овощной	64	5	1	4	40
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250	Щи со свежей капусты	234	12.8	12.4	11.7	50
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
100	Филе куриное отварное	158	30.04	3.3	0	100
100	Рыба в кляре	240	9.9	23.6	10.9	90
100	Котлета студенческая	188	12.4	8.9	7.9	90
100	Свинина запеченная	344	10.2	13.6	8.9	105
ГАРНИРЫ						
150	Макароны отварные	195	14	1.1	59	25
150	Картофель отварной	134.5	2.3	0.9	15.1	35
150	Рис отварной	184	2.3	0.5	24.8	25
200	Компот	154	1.32	0.4	34	25

