



**МЕНЮ
НА 23 ОКТЯБРЯ 2026
ОБЕД 11:30-15:45**

Выход	Наименование блюда	Цена
1.ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ		
150 г	САЛАТ "БОГАТЫРЬ" /со свиным окороком,зелёным луком и отварными овощами/	164,00
125 гр	САЛАТ "ОВОЩНОЙ" /с салатом "Айсберг" и сметаной/	142,00
150 г	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	140,00
80 г	ЯЙЦО ФАРШИРОВАННОЕ /крабовым мясом и сыром/	120,00
150 г	САЛАТ "КАПУСТНЫЙ" /С ПЕРЦЕМ И МАСЛОМ/	110,00
150 г	СМУЗИ "КЛЮКВА-БАНАН-АНАНАС"	196,00
2.ПЕРВЫЕ БЛЮДА		
275.25 г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ /куриные со сметаной/	142,00
250.25 г	СУП-КРЕМ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С КРУТОНОМ	130,00
3.ВТОРЫЕ БЛЮДА		
5шт. 20 г	КРЕВЕТКИ ТИГРОВЫЕ ТЕМПУРА /с соусом "Чили"/	475,00
190 г	СОТЕ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ /треска,кальмары,креветки, кокосовое молоко, грибы, лайм/	483,00
160.30 г	ЧИМИЧАНГА /куриная с овощами, кукурузой, острым перчиком и сыром/	260,00
100.15 г	ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ /с маринованным луком и специями/	272,00
150 г	СВИНАЯ ШЕЙКА /в сливочном соусе с грибами/	284,00
135.30 г	ФИЛЕ КУРИНОЕ "ПО-ГАЙАНСКИ" /с имбирём, миндалём и ананасовым соусом/	260,00
75 г	СЁМГА ОТВАРНАЯ	563,00
75 г	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	388,00
4.ГАРНИРЫ		
175 г	СТЕКЛЯННАЯ ЛАПША С ОВОЩАМИ	130,00
200 г	КАПУСТА ТУШЁНАЯ КВАШЕНАЯ	130,00
200 г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110,00
150 г	ГРЕЧКА	65,00
5.НАПИТКИ		
200 г	КОМПОТ "АССОРТИ"	50,00
6.ХЛЕБ		
1шт.(20г)	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	5,00
1шт.(18г)	ХЛЕБ РЖАНОЙ	5,00
1шт.(20г)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		



200 г	РЯЖЕНКА	92,00
200 г	КЕФИР	75,00



БУЛКА
кофе



-20%

**НА ВСЮ
ВЫПЕЧКУ И ДЕСЕРТЫ
ИЗ ВИТРИНЫ
С 15:00**

📍 Столовая ЦМТ, подъезд 3
🕒 8:00 - 16:00

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД

Выход	Наименование блюда	Белки (на порц.)	Жиры (на порц.)	Углеводы (на порц.)	Энерг. ценность ККАЛ (на порц.)
1.ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ					
150 г	САЛАТ "КАПУСТНЫЙ" /С ПЕРЦЕМ И МАСЛОМ/	1,9	15,2	11,8	191,3
80 г	ЯЙЦО ФАРШИРОВАННОЕ /крабовым мясом и сыром/	8,6	14,3	4,5	181,0
150 г	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	1,4	10,2	3,2	109,7
125 гр	САЛАТ "ОВОЩНОЙ" /с салатом "Айсберг" и сметаной/	1,4	4,2	2,8	54,2
150 г	САЛАТ "БОГАТЫРЬ" /со свиным окороком,зелёным луком и отварными овощами/	8,3	28,6	8,6	324,9
150 г	СМУЗИ "КЛЮКВА-БАНАН-АНАНАС"	1,3	0,1	32,3	135,4
2.ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
250.25 г	СУП-КРЕМ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С КРУТОНОМ	15,5	16,5	41,6	377,0
275.25 г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ /куриные со сметаной/	7,2	9,8	15,2	177,4
3.ВТОРЫЕ БЛЮДА					
135.30 г	ФИЛЕ КУРИНОЕ "ПО-ГАЙАНСКИ" /с имбирём, миндалём и ананасовым соусом/	40,5	28,9	16,7	489,3
160.30 г	ЧИМИЧАНГА /куриная с овощами, кукурузой, острым перчиком и сыром/	25,2	32,8	46,5	582,3
100.15 г	ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ /с маринованным луком и специями/	23,4	5,5	2,8	154,1
150 г	СВИНАЯ ШЕЙКА /в сливочном соусе с грибами/	18,8	70,4	9,0	745,4
75 г	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	15,0	7,8	0,7	132,4



5шт. 20 г	КРЕВЕТКИ ТИГРОВЫЕ ТЕМПУРА /с соусом "Чили"/	12,9	12,7	13,8	220,8
190 г	СОТЕ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ /треска, кальмары, креветки, кокосовое молоко, грибы, лайм/	15,1	55,6	6,5	586,7
75 г	СЁМГА ОТВАРНАЯ	17,3	10,7	0,0	164,9
4.ГАРНИРЫ					
150 г	ГРЕЧКА	9,1	10,5	39,3	287,7
200 г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	4,3	9,3	33,0	232,7
200 г	КАПУСТА ТУШЁНАЯ КВАШЕНАЯ	4,3	12,2	23,6	220,8
175 г	СТЕКЛЯННАЯ ЛАПША С ОВОЩАМИ	2,6	12,1	74,6	417,8
5.НАПИТКИ					
200 г	КОМПОТ "АССОРТИ"	0,2	0,1	27,7	112,4
6.ХЛЕБ					
1шт.(20г)	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	1,4	0,3	8,2	40,6
1шт.(20г)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,9	0,7	12,9	65,4
1шт.(18г)	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,2	0,2	7,4	36,5
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ					
200 г	КЕФИР	6,0	6,6	8,2	116,2
200 г	РЯЖЕНКА	5,8	6,4	8,2	113,6