

МЕНЮ

На 8 Сентября 2025 года

ОБЕД 11:30-15:30

Выход	Наименование блюда	Цена
1.ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ		
135 г	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С АВОКАДО И ТУНЦОМ	230,00
150 г	САЛАТ "МУРМАНСКИЙ" /с тунцом/	208,00
150 г	ПОМИДОРЫ С БРЫЗНОЙ И ЗЕЛЁНЫМ САЛАТОМ	150,00
130 г	РЕДИС С ОГУРЦОМ И СМЕТАНОЙ	105,00
120 г	СВЁКЛА С МАРИНОВАННЫМ ОГУРЦОМ	92,00
150 г	СМУЗИ "МАНГО-БАНАН-АПЕЛЬСИН"	128,00
2.ПЕРВЫЕ БЛЮДА		
250 г	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ	204,00
35.250.20 г	СУП "ОВОЩНОЙ" /с фрикадельками из говядины и сметаной/	182,00
3.ВТОРЫЕ БЛЮДА		
300 г	СПАГЕТТИ С ВЕТЧИННО-ГРИБНЫМ СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ	275,00
120 г	РЫБА "БРИЗОЛЬ"	270,00
95.75 г	СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	216,00
105 г	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	220,00
100 г	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СЫРОМ	154,00
100 г	ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ОТВАРНОЕ	266,00
75 г	СЁМГА ОТВАРНАЯ	498,00
2 шт. 30 г	БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	220,00
4.ГАРНИРЫ		
230.30 г	ОВОЩИ "БРИАМ" /с орегано и брынзой/	198,00
200 г	МЕКСИКАНСКАЯ СМЕСЬ	144,00
200 г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	104,00
150 г	ГРЕЧКА	62,00
5.НАПИТКИ		
200 г	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	45,00
6.ХЛЕБ		
1шт.(18г)	ХЛЕБ РЖАНОЙ	5,00
1шт.(20г)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00
1шт.(20г)	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	5,00
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
200 г	РЯЖЕНКА	72,00

200 г

КЕФИР

72,00

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					
120 г	СВЁКЛА С МАРИНОВАННЫМ ОГУРЦОМ	1,5	10,0	12,5	146,0
130 г	РЕДИС С ОГУРЦОМ И СМЕТАНОЙ	1,3	4,1	2,8	53,5
150 г	СМУЗИ "МАНГО-БАНАН-АПЕЛЬСИН"	1,1	0,1	24,0	101,0
150 г	ПОМИДОРЫ С БРЫЗНОЙ И ЗЕЛЁНЫМ САЛАТОМ	4,7	14,7	3,3	163,9
150 г	САЛАТ "МУРМАНСКИЙ" /с тунцом/	14,7	23,6	7,0	299,3
135 г	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С АВОКАДО И ТУНЦОМ	8,5	11,0	3,8	147,8
2.ПЕРВЫЕ БЛЮДА					
35.250.20 г	СУП "ОВОЩНОЙ" /с фрикадельками из говядины/	16,4	15,3	19,2	279,9
250 г	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ	5,1	31,2	27,2	410,0
3.ВТОРЫЕ БЛЮДА					
100 г	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СЫРОМ	23,9	21,8	3,7	306,8
170.5 г	ОМЛЕТ С СЫРОМ И ПОМИДОРОМ	14,1	22,8	2,9	273,3
105 г	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	12,3	4,5	6,8	116,6
95.75 г	СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	11,1	36,9	22,5	466,5
2 шт. 30 г	БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	14,9	34,3	37,9	520,0
100 г	ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ОТВАРНОЕ	21,6	12,0	0,3	195,8
120 г	РЫБА "БРИЗОЛЬ"	25,7	9,4	6,5	213,8
300 г	СПАГЕТТИ С ВЕТЧИННО-ГРИБНЫМ СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ	28,3	46,0	133,7	1 061,8
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	МЕКСИКАНСКАЯ СМЕСЬ	5,5	11,5	14,7	184,4
230.30 г	ОВОЩИ "БРИАМ" /с орегано и брынзой/	6,2	5,1	18,9	146,0
5.НАПИТКИ					
200 г	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	1,1	4,5	39,3	202,3
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ					
200 г	КЕФИР	6,0	6,6	8,2	116,2
200 г	РЯЖЕНКА	5,8	6,4	8,2	113,6

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