

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

Выход	Наименование блюда	Цена
<b>1.ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>		
150 г	КАЛЬМАР С КУКУРУЗОЙ, САЛАТОМ И МАЙОНЕЗОМ	338,00
35.35.10 г	СЕЛЬДЬ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	150,00
130 г	ПОМИДОРЫ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ И МАСЛОМ	132,00
150 г	ВИНЕГРЕТ	96,00
100 г	МОРСКАЯ КАПУСТА	90,00
150 г	КЛУБНИЧНО-БАНАНОВЫЙ "БРИЗ"	120,00
<b>2.ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>		
250 г	СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ	220,00
275 г	СУП МЯСНОЙ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ /говядина/	184,00
<b>3.ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>		
250 г	МУСАКА /фарш говяжий, баклажаны, картофель, соус "бешамель", сыр/	320,00
150 г	БИТОЧЕК МЯСНОЙ СО ШПИНАТОМ /говядина, свинина/	282,00
95 г	РЫБА ТЕРИЯКИ	278,00
120.30 г	ФИЛЕ КУРИНОЕ ПО-АЛЖИРСКИ /с имбирём, мёдом, миндалём и апельсиновым соусом/	272,00
75.75 г	СВИНИНА ПО-КРИТСКИ /с перцем, сливками, сыром и базиликом/	254,00
75 г	СЁМГА ОТВАРНАЯ	541,00
75 г	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	366,00
<b>4.ГАРНИРЫ</b>		
200 г	БУЛГУР С ОВОЩАМИ	160,00
200 г	ПРЕБРАНЕЦ /белая фасоль тушёная с овощами/	140,00
200 г	ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С БРОККОЛИ	130,00
200 г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	104,00
200 гр.	РИС ОТВАРНОЙ	65,00
<b>5.НАПИТКИ</b>		
200 г	КОМПОТ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	50,00
<b>6.ХЛЕБ</b>		
1шт.(18г)	ХЛЕБ РЖАНОЙ	5,00
1шт.(20г)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00
1шт.(20г)	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	5,00
<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>		

200 г	РЯЖЕНКА				88,00
200 г	КЕФИР				75,00

## ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД

Выход	Наименование блюда	Белки (на порц.)	Жиры (на порц.)	Углеводы (на порц.)	Энерг. ценность ККАЛ (на порц.)
<b>1.ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>					
100 г	МОРСКАЯ КАПУСТА	2,4	4,0	2,9	57,4
150 г	ВИНЕГРЕТ	2,2	12,2	14,0	174,7
150 г	КЛУБНИЧНО-БАНАНОВЫЙ "БРИЗ"	1,2	0,2	23,9	102,6
130 г	ПОМИДОРЫ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ И МАСЛОМ	1,3	10,2	3,2	110,1
35.35.10 г	СЕЛЬДЬ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	6,8	16,2	2,7	183,9
150 г	КАЛЬМАР С КУКУРУЗОЙ, САЛАТОМ И МАЙОНЕЗОМ	13,5	11,7	2,6	169,6
<b>2.ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>					
275 г	СУП МЯСНОЙ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ /говядина/	12,6	7,2	21,6	201,3
250 г	СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ	4,7	28,8	21,6	364,4
<b>3.ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
75.75 г	СВИНИНА ПО-КРИТСКИ /с перцем, сливками, сыром и базиликом/	12,5	38,1	4,5	410,6
120.30 г	ФИЛЕ КУРИНОЕ ПО-АЛЖИРСКИ /с имбирём, мёдом, миндалём и апельсиновым соусом/	46,1	45,2	24,4	689,2
95 г	РЫБА ТЕРИЯКИ	15,2	5,7	0,0	112,1
150 г	БИТОЧЕК МЯСНОЙ СО ШПИНАТОМ /говядина, свинина/	23,0	24,6	14,5	370,9
250 г	МУСАКА /фарш говяжий, баклажаны, картофель, соус "бешамель", сыр/	20,5	29,5	19,5	425,3
75 г	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	15,0	7,8	0,7	132,4
75 г	СЁМГА ОТВАРНАЯ	17,3	10,7	0,0	164,9
<b>4.ГАРНИРЫ</b>					
200 гр.	РИС ОТВАРНОЙ	17,8	13,9	141,6	762,8
200 г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	4,3	9,3	33,0	232,7
200 г	ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С БРОККОЛИ	6,5	10,5	6,8	147,6
200 г	ПРЕБРАНЕЦ /белая фасоль тушёная с овощами/	36,4	4,9	80,8	513,0
200 г	БУЛГУР С ОВОЩАМИ	14,8	10,1	72,3	439,5
<b>5.НАПИТКИ</b>					

200 г	КОМПОТ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	0,3	0,1	26,9	109,5
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