|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | |  |
| **Меню столовой «Есть Поесть»** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |  | | | | |  |  |
| **Блюдо** | | | | | | | | | | | **Выход** | | | **Цена** | | |  |  | |
| **Вторые** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| Ветчина жареная | | | | | | | | | | | 80г | | | 75 | | |  |  | |
| Запеканка картофельная с мясом | | | | | | | | | | | 100г | | | 55 | | |  |  | |
| Котлета домашняя | | | | | | | | | | | 1шт | | | 95 | | |  |  | |
| Котлета из шпината | | | | | | | | | | | 1шт | | | 65 | | |  |  | |
| Лазанья | | | | | | | | | | | 100г | | | 83 | | |  |  | |
| Сосиски гриль | | | | | | | | | | | 2шт | | | 61 | | |  |  | |
| Сосиски отварные | | | | | | | | | | | 2шт | | | 59 | | |  |  | |
| Тефтель мясной в томатном соусе | | | | | | | | | | | 100/20г | | | 112 | | |  |  | |
| **Гарниры** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| Гречка с грибами | | | | | | | | | | | 150г | | | 69 | | |  |  | |
| Капуста тушённая | | | | | | | | | | | 150г | | | 29 | | |  |  | |
| Картофель отварной с зеленью | | | | | | | | | | | 150г | | | 43 | | |  |  | |
| Картофельное пюре | | | | | | | | | | | 150г | | | 35 | | |  |  | |
| Макароны с зеленью | | | | | | | | | | | 150г | | | 37 | | |  |  | |
| Нут с овощами | | | | | | | | | | | 150г | | | 59 | | |  |  | |
| Рагу овощное | | | | | | | | | | | 150г | | | 38 | | |  |  | |
| Рис микс | | | | | | | | | | | 150г | | | 45 | | |  |  | |
| Сложный гарнир | | | | | | | | | | | 200г | | | 43 | | |  |  | |
| Цветная капуста в соусе бешамель | | | | | | | | | | | 150г | | | 68 | | |  |  | |
| Цукини запечённые | | | | | | | | | | | 150г | | | 47 | | |  |  | |
| **Говядина** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| Гуляш из говядины | | | | | | | | | | | 100г | | | 140 | | |  |  | |
| Печень по-строгановски | | | | | | | | | | | 100г | | | 85 | | |  |  | |
| **Завтраки** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| Био-йогурт | | | | | | | | | | | 1шт | | | 45 | | |  |  | |
| Блинчик с ветчиной и сыром | | | | | | | | | | | 130г | | | 48 | | |  |  | |
| Блины картофельные | | | | | | | | | | | 100г | | | 30 | | |  |  | |
| Гранола-экзотик | | | | | | | | | | | 200г | | | 61 | | |  |  | |
| Гренки в яйце | | | | | | | | | | | 2шт | | | 29 | | |  |  | |
| Груша запеченая в сиропе | | | | | | | | | | | 1шт | | | 55 | | |  |  | |
| Йогурт | | | | | | | | | | | 100г | | | 18 | | |  |  | |
| Каша геркулесовая постная | | | | | | | | | | | 200г | | | 29 | | |  |  | |
| Каша молочная рисовая | | | | | | | | | | | 200г | | | 45 | | |  |  | |
| Мюсли | | | | | | | | | | | 50г | | | 38 | | |  |  | |
| Мюсли с молоком | | | | | | | | | | | 50/150г | | | 50 | | |  |  | |
| Омлет | | | | | | | | | | | 100г | | | 44 | | |  |  | |
| Сыр адыгейский жареный | | | | | | | | | | | 100г | | | 67 | | |  |  | |
| Творог со сметаной | | | | | | | | | | | 100г | | | 33 | | |  |  | |
| Тост с яйцом | | | | | | | | | | | 1шт | | | 19 | | |  |  | |
| Хлопья с молоком | | | | | | | | | | | 50/150 | | | 32 | | |  |  | |
| Шарики шоколадные с молоком | | | | | | | | | | | 50/150 | | | 50 | | |  |  | |
| Яйцо отварное | | | | | | | | | | | 1шт | | | 18 | | |  |  | |
| **Курица** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| Бризоль из куриного филе | | | | | | | | | | | 100г | | | 98 | | |  |  | |
| Котлета боярская | | | | | | | | | | | 1шт | | | 94 | | |  |  | |
| Котлета из сердца | | | | | | | | | | | 1шт | | | 63 | | |  |  | |
| Котлета куриная паровая | | | | | | | | | | | 1шт | | | 91 | | |  |  | |
| Рулетик куриный с ветчиной и сыром | | | | | | | | | | | 100г | | | 110 | | |  |  | |
| Филе грудки в сливочном соусе | | | | | | | | | | | 100г | | | 89 | | |  |  | |
| Филе грудки с ананасом | | | | | | | | | | | 100г | | | 95 | | |  |  | |
| Филе индейки гриль | | | | | | | | | | | 100г | | | 125 | | |  |  | |
| **Супы** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| Суп-мусс с шампиньонами | | | | | | | | | | | 250г | | | 73 | | |  |  | |
| Окрошка на квасе | | | | | | | | | | | 250г | | | 58 | | |  |  | |
| Солянка по-домашнему | | | | | | | | | | | 250г | | | 85 | | |  |  | |
| Сырный суп с курицей | | | | | | | | | | | 250г | | | 79 | | |  |  | |
| Щи постные | | | | | | | | | | | 250г | | | 45 | | |  |  | |
| **Рыбные** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| Котлета рыбная (лосось) | | | | | | | | | | | 1шт | | | 85 | | |  |  | |
| Нототения в сметане | | | | | | | | | | | 100г | | | 73 | | |  |  | |
| Рулет из скумбрии с овощами | | | | | | | | | | | 100г | | | 75 | | |  |  | |
| Стейк лосося гриль | | | | | | | | | | | 100г | | | 181 | | |  |  | |
| **Салаты** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| Блинофф с копченой грудкой | | | | | | | | | | | 100г | | | 49 | | |  |  | |
| Гурман с капустой (капуста, кабачки, болг перец, медовый соус) | | | | | | | | | | | 100г | | | 37 | | |  |  | |
| Любительский (морковь, курага, клюква, сметана) | | | | | | | | | | | 100г | | | 35 | | |  |  | |
| Настроение (ветчина, огурец свежий,лук, сыр, перец болгарский,помидоры) | | | | | | | | | | | 100г | | | 58 | | |  |  | |
| Нежность(филе куриное запеченное,шампиньоны,лук, огурец свежий, яйцо отварное, чернослив) | | | | | | | | | | | 100г | | | 64 | | |  |  | |
| Баклажаны по-корейски (баклажаны  огурец свежий, морковь, лук,перец) | | | | | | | | | | | 100г | | | 38 | | |  |  | |
| Печёночный торт (печень, блины, морковь пассир., лук пассир., майонез) | | | | | | | | | | | 100г | | | 40 | | |  |  | |
| Подводное сокровище (рис отварной лук, сыр, яйцо, крабовые палочки,  кукуруза, консморская капуста) | | | | | | | | | | | 100г | | | 47 | | |  |  | |
| Дракон (капуста, кабачок, дайкон, морковь) | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  |  | |
| **Свинина** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| Буженина шпигованная овощами | | | | | | | | | | | 100г | | | 120 | | |  |  | |
| Поджарка из свинины | | | | | | | | | | | 100г | | | 85 | | |  |  | |