

## 7 ДНЕВНОЕ МЕНЮ: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ»

### 1 ДЕНЬ

Завтрак	Обед
Овсяная каша на молоке	Суп «Рыбный»
Омлет с сыром	Плов с индейкой
Хлеб цельно-зерновой с маслом	Салат из свеклы с черносливом и гр.орехом
Кофе с молоком	Чай зеленый
Киви 1 шт.	

*430 ккал.*

*520 ккал.*

### 2 ДЕНЬ



Завтрак	Обед
Каша пшеничная с тыквой	Суп картофельный с фасолью
Яйцо вареное 1 шт.	Овощи на пару (морковь, картофель брокколи)
Хлеб цельно-зерновой с маслом	Грудка куриная запеченная
Чай\Кофе черный	Сок свежевыжатый из яблок

*422 ккал*

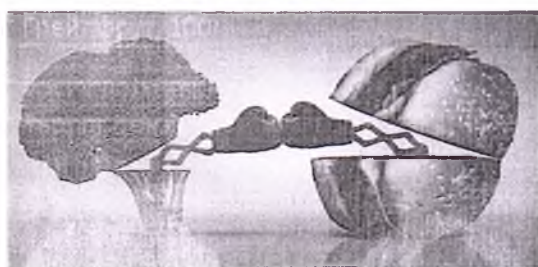
*525 ккал.*

### 3 ДЕНЬ

Завтрак	Обед
Тост с ломтиком сыра и тушеным шпинатом	Суп овощной
Творог обезжиренный с фруктами	Гречка с маслом слив.
Чай черный	Говядина отварная
Грейпфрут, 100гр.	Салат «Витаминный»
	Хлеб с отрубями
	Чай с мятой

*400 ккал.*

*521 ккал*



### 4 ДЕНЬ

Завтрак	Обед
Каша рисовая молочная	Суп «Грибной» из шампиньонов
Кофейный напиток с молоком	Печень куриная тушенная с луком
Хлеб с маслом	Салат из капусты
Яблоко зеленое 1 шт.	Хлеб с отрубями
	Травяной чай

*421 ккал*

*555 ккал.*

*И.А. Кузнецова ОА*



### 5 ДЕНЬ

Завтрак	Обед
Омлет с овощами	Борщ «Вегетарианский»
Каша ячневая	Картофельное пюре
Тост с ломтиком сыра	Котлета говяжья на пару
Кофе черный с молоком	Салат овощной
	Хлебцы
	Компот из сухофруктов

425 ккал

571 ккал

### 6 ДЕНЬ

Завтрак	Обед
Каша овсяная	Суп гороховый
Запеканка творожная	Рыба на пару
Какао	Рагу овощное из баклажан, моркови и лука
Банан 1 шт.	Хлеб с отрубями
	Чай зеленый
	Киви 1шт.

411 ккал

570 ккал

### 7 ДЕНЬ

Завтрак	Обед
Суп молочный с вермишелью	Суп рисовый на курином бульоне
Сырники со сметаной, 2 шт.	Голубцы в листьях
Чай черный	Картофель отварной
	Хлеб цельно-зерновой
	Сок свежавыжатый из моркови и яблок

410 ккал

525 ккал



М.И.Иванов А.С.Сидорова

## Комплексный обед для студентов

<b>Понедельник</b>	
Суп «Гороховый на копченых ребрышках»	
Макаронны отварные с маслом сливочным	
Тефтели в соусе	
Компот из сухофруктов	
Хлеб пшеничный	
	<b>Итого: 98-00</b>

<b>Вторник</b>	
Лапша куриная «по-домашнему»	
Пюре картофельное с соусом	
Котлета рубленая	
Напиток яблочный	
Хлеб пшеничный	
	<b>Итого: 100-00</b>

<b>Среда</b>	
Щи из свежей капусты со сметаной	
Каша отварная «гречневая» с соусом	
Сосиски отварные	
Чай черный с сахаром	
Хлеб пшеничный	
	<b>Итого: 90-00</b>

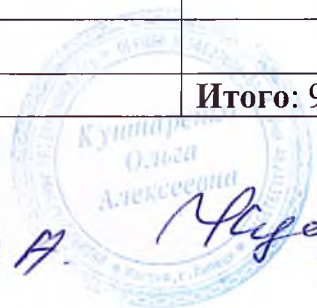
<b>Четверг</b>	
Солянка мясная	
Спагетти с соусом	
Колбаса отварная «Молочная»	
Компот из свежих ягод	
Хлеб пшеничный	
	<b>Итого: 100-00</b>

<b>Пятница</b>	
Рассольник по- Ленинградски	
Рис с овощами (морковь+ лук)	
Голубцы ленивые со сметаной	
Чай черный с сахаром	
Хлеб пшеничный	
	<b>Итого: 95-00</b>



Генеральный директор О.А.

М.И.Иванов



### **Вторые блюда:**

- Тефтели с рисом -60руб.
- Котлета мясная -55 руб.
- Голубцы с мясом и рисом -60руб.
- Перец фаршированный -55руб.
- Поджарка из свинины -75руб.
- Мясо по-французски -100руб.
- Котлета куриная -60руб.
- Котлета рыбная -60руб.
- Курица запеченная -65руб.
- Крылышки запеченные -40руб.
- Мясная отбивная -90руб.
- Мясо по-албански -80руб.
- Рыба жареная -65руб.
- Рыба запечённая -70руб.
- Куриные рулеты -90руб.
- Ленивые голубцы -55руб.
- Медальон -70руб.
- Бризоль -90руб.
- Отбивная из печени -65руб.
- Оладьи из печени -50руб.
- Фаршированные баклажаны -70руб.

### **Блюда к завтраку:**

- Блинчики с мясом -40руб.
- Блинчики с творогом -35руб.
- Блинчики со сметаной -35руб.
- Пирог с творогом -50руб.
- Пирог бисквитный -50руб.

### **Выпечка:**

- Булочки сладкие -35руб.
- Пицца -50руб.
- Лодочка -50руб.
- Беляши -60руб.



*ИП Курчафелло О.А. Фуд -*

### Первые блюда:

- Суп-Лапша куриная -45руб.
- Борщ -45руб.
- Суп Гороховый -45руб.
- Рассольник -45руб.
- Суп фасолевый(венгерский) -45руб.
- Щи -45руб.
- Щи с квашеной капустой -45руб.
- Суп гороховый(венгерский) -45руб.

### Салаты:

- Рулетки из кабачков -40руб.
- Рулетки из баклажанов -40руб.
- Салат из свежей капусты -40руб.
- Салат «Крабовый» -50руб.
- Салат «Оливье» -50руб.
- Винегрет -40руб.
- Салат «Цезарь с курицей» -40руб.
- Салат «Мимоза» -50руб.
- Салат «Сельдь под шубой» -50руб.
- Салат «Овощной» -40руб.
- Салат «Морковь по-корейски» -40руб.

### Напитки:

- Компот -20руб.
- Чай Черный -20руб.
- Чай Черный с лимоном -25руб.
- Кофе растворимый -30руб.
- Кофе 3 в 1 -35руб.
- Сок 0,2 (розлив) -25руб.

### Гарниры:

- Макароны -40руб.
- Гречка отварная -40руб.
- Рис отварной -40руб.
- Картофельное пюре -40руб.
- Картофель запеченный -45руб.
- Рагу овощное -45руб.
- Капуста тушенная -45руб.
- Рис с овощами -45руб.



*И.П. Русина*