

# Комплексные обеды для туристических групп

## Вариант № 1

1.	<b>БОРЩ без мяса</b>	250	82-00
<i>Капуста св., свекла, морковь, лук репчатый, томат, майонез)</i> <i>Белки – 6,30 жиры – 50,12 углеводы – 39,84 энергетическая ценность – 635,65</i>			
2.	<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</b>	75	28-50
<i>(Капуста св., морковь)</i> <i>Белки – 2,30 жиры – 7,63 углеводы – 11,51 энергетическая ценность – 123,8</i>			
3.	<b>ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ</b>	50	122-50
4.	<b>Рис или макароны</b>	200	48-00
5.	<b>Хлеб черн.</b>	2 к	10-00
6.	<b>Чай с сахаром</b>	200мл.	13-00
<b>Итого: 304-00</b>			

## Вариант № 2

1.	<b>Суп картофельный</b>	250	50-00
<i>(Картофель, лук, морковь, )</i>			
2.	<b>САЛАТ «ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»</b>	80	70-00
<i>(Грибы, ветчина, картофель, огурцы соленые, помидоры свежие, майонез, лук репчатый, зелень)</i> <i>Белки – 6,34 жиры – 26,08 углеводы – 6,35 энергетическая ценность – 285,44</i>			
3.	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ( мини. горшочек)</b>	162,5	133-00
<i>(Говядина, картофель, лук репчатый, майонез)</i> <i>Белки – 18,12 жиры – 32,66 углеводы – 28,83 энергетическая ценность – 481,74</i>			
5.	<b>Хлеб черн.</b>	2 к	10-00
6.	<b>Пирог (с капустой или джемом)</b>	60	45-00
7.	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	200мл.	13-00
<b>Итого: 321-00</b>			

## Вариант № 3

1.	<b>Суп грибной</b>	250	50-00
<i>(Картофель, лук, морковь, шампиньоны)</i>			
2.	<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ</b>	75	60-00
<i>(Помидоры св., огурцы св., лук репчатый, майонез)</i> <i>Белки – 1,47 жиры – 24,98 углеводы – 5,18 энергетическая ценность – 251,45</i>			
3.	<b>ФИЛЕ КУРИНОЕ В ПАНИРОВКЕ</b>	100	117-50
4.	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	200	66-00
5.	<b>Хлеб черн.</b>	2 к	10-00
6.	<b>Блин со сгущенкой</b>	150/20	51-00
7.	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	200мл.	13-50
<b>Итого: 368-00</b>			

## Вариант № 4

1.	<b>Рассольник</b>	250	56-00
<i>(Картофель, лук, морковь, огурцы сол.)</i>			
2.	<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</b>	75	28-50
<i>(Капуста св., морковь)</i> <i>Белки – 2,30 жиры – 7,63 углеводы – 11,51 энергетическая ценность – 123,8</i>			
3.	<b>КОТЛЕТА ПО-МОСКОВСКИ</b>	80/30	155-00
4.	<b>Рис или макароны</b>	200	48-00
5.	<b>Хлеб черн.</b>	2 к	10-00
6.	<b>Чай с сахаром</b>	200мл.	13-50
7.	<b>Пирог (с джемом или капустой)</b>	60	45-00
<b>Итого: 356-00</b>			

### Вариант №5

1.	<b>СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ</b>	<b>250/50</b>	<b>130-00</b>
<i>(Лапша домашняя, морковь, лук, курица)</i> <i>Белки – 16,66 жиры – 13,63 углеводы – 27,30 энергетическая ценность – 296,72</i>			
2.	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> <b>( мини. горшочек)</b>	<b>162,5</b>	<b>133-00</b>
<i>(Говядина, картофель, лук репчатый, майонез)</i> <i>Белки – 18,12 жиры – 32,66 углеводы – 28,83 энергетическая ценность – 481,74</i>			
3.	Хлеб черн.	2 к	10-00
4.	Пирог (с капустой или джемом)	60	45-00
5.	Чай с сахаром	200мл.	13-00
<b>Итого: 331-00</b>			

### Вариант № 6

1.	Суп кудряш	250	48-00
<i>(Картофель, лук, морковь, яйцо)</i>			
2.	<b>САЛАТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»</b>	<b>75</b>	<b>85-00</b>
<i>(Ветчина, яйцо, картофель, огурцы св., зеленый горошек, майонез)</i> <i>Белки – 7,98 жиры – 29,10 углеводы – 7,00 энергетическая ценность – 321,83</i>			
3.	<b>ФИЛЕ КУРИНОЕ В ПАНИРОВКЕ</b>	<b>100</b>	<b>117-50</b>
4.	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>66-00</b>
5.	Хлеб черн	2	10-00
6.	Пирог (с капустой или джемом)	60	45-00
7.	Чай с лимоном и сахаром	200мл.	13-50
<b>Итого: 385-00</b>			

### Вариант № 7

1.	<b>БОРЩ без мяса</b>	<b>250</b>	<b>82-00</b>
<i>Капуста св., свекла, морковь, лук репчатый, томат, майонез)</i> <i>Белки – 6,30 жиры – 50,12 углеводы – 39,84 энергетическая ценность – 635,65</i>			
2.	<b>САЛАТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»</b>	<b>75</b>	<b>85-00</b>
<i>(Ветчина, яйцо, картофель, огурцы св., зеленый горошек, майонез)</i> <i>Белки – 7,98 жиры – 29,10 углеводы – 7,00 энергетическая ценность – 321,83</i>			
3.	<b>ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ</b>	<b>50</b>	<b>122-50</b>
4.	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>66-00</b>
5.	Хлеб черн	2	10-00
6.	Пирог (с капустой или джемом)	60	45-00
7.	Чай с сахаром	200мл.	13-50
<b>Итого: 424-00</b>			

### Вариант № 8

1.	<b>СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ</b>	<b>250/25</b>	<b>145-00</b>
<i>(Огурцы соленные, лук репчатый, томат, лимон, маслины, майонез, мясной набор)</i> <i>Белки – 6,17 жиры – 36,18 углеводы – 10,31 энергетическая ценность – 391,60</i>			
2.	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> <b>( мини. горшочек)</b>	<b>162,5</b>	<b>133-00</b>
<i>(Говядина, картофель, лук репчатый, майонез)</i> <i>Белки – 18,12 жиры – 32,66 углеводы – 28,83 энергетическая ценность – 481,74</i>			
3.	Хлеб черн, белый	1+1	15-00
4.	Блин со сгущенкой	150/20	51-00
5.	Чай с сахаром	200мл.	13-00

Итого: **357-00**

### Вариант №9

1.	Суп картофельный	250	50-00
<i>(Картофель, лук, морковь.)</i>			
2.	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	75	28-50
<i>(Капуста св., морковь)</i> <i>Белки – 2,30 жиры – 7,63 углеводы – 11,51 энергетическая ценность – 123,8</i>			
3.	Шницель рыбный	160	210-00
<i>(Судак, лук репчатый, сухари панировочные; хлеб пшеничный)</i> <i>Белки – 22,74 жиры – 17,89 углеводы – 17,00 энергетическая ценность – 314,80</i>			
4.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	66-00
5.	Хлеб черн.	2 к	10-00
6.	Чай с лимоном и сахаром	200мл.	13-50
Итого: <b>378-00</b>			

### Вариант № 10

1.	Суп картофельный	250	508-00
<i>(Картофель, лук, морковь.)</i>			
2.	САЛАТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»	75	85-00
<i>Ветчина, яйцо, картофель, огурцы св., зеленый горошек, майонез)</i> <i>Белки – 7,98 жиры – 29,10 углеводы – 7,00 энергетическая ценность – 321,83</i>			
3.	ПЕЧЕНЬ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ В ГОРШОЧКЕ	170	180-00
<i>(печень гов., сметана, лук реп., масло сл., специи)</i> <i>Белки – 23,33 жиры – 23,28 углеводы – 12,02 энергетическая ценность – 350,88</i>			
4.	Хлеб черн.	2 к	10-00
5.	Пирог (с капустой или джемом)	60	45-00
6.	Чай с лимоном и сахаром	200мл.	13-00
Итого: <b>383-00</b>			

### Вариант № 11

1.	Суп картофельный	250	50-00
<i>(Картофель, лук, морковь.)</i>			
2.	САЛАТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»	75	85-00
<i>Ветчина, яйцо, картофель, огурцы св., зеленый горошек, майонез)</i> <i>Белки – 7,98 жиры – 29,10 углеводы – 7,00 энергетическая ценность – 321,83</i>			
3.	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	325	266-00
<i>(Говядина, картофель, лук репчатый, майонез)</i> <i>Белки – 18,12 жиры – 32,66 углеводы – 28,83 энергетическая ценность – 481,74</i>			
4.	Хлеб черн.	2 к	10-00
5.	Блин со сгущенкой	150/20	51-00
6.	Чай с лимоном и сахаром	200мл.	13-00
Итого: <b>475-00</b>			

## Вариант № 12

1.	<b>СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ</b>	250/50	130-00
<i>(Лапша домашняя, морковь, лук, курица)</i> <i>Белки – 16,66 жиры – 13,63 углеводы – 27,30 энергетическая ценность – 296,72</i>			
2.	<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ</b>	75	60-00
<i>(Помидоры св., огурцы св., лук репчатый, майонез)</i> <i>Белки – 1,47 жиры – 24,98 углеводы – 5,18 энергетическая ценность – 251,45</i>			
3.	<b>ФИЛЕ КУРИНОЕ В ПАНИРОВКЕ</b>	100	117-50
4.	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	200	66-00
5.	Хлеб черн.	2 к	10-00
6.	Пирог (с капустой или джемом)	60	45-00
7.	Чай с лимоном и сахаром	200мл.	13-50
<b>Итого: 442-00</b>			

## Вариант № 13

1.	<b>БОРЩ ФЛОТСКИЙ</b>	250/20/20	120-00
<i>(Капуста св., свекла, морковь, лук репчатый, томат, майонез, карбонат в/к)</i> <i>Белки – 17,80 жиры – 58,10 углеводы – 29,11 энергетическая ценность – 710,56</i>			
2.	<b>САЛАТ «СТОЛИЧНЫЙ»</b>	75	77-50
3.	<b>ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ</b>	50	122-50
4.	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	200	66-00
5.	Хлеб черн.	2 к	10-00
6.	Пирог (с капустой или джемом)	60	45-00
7.	Чай с сахаром	200мл.	13-00
<b>Итого: 454-00</b>			