

# Комплексные обеды для туристических групп

## Вариант № 1

1.	<b>БОРЩ без мяса</b>	250	120-00
<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	45-00
<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	160-00
4.	<b>Рис или макароны</b>	200	61-00
5.	<b>Хлеб черн.</b>	2 к	10-00
6.	<b>Чай с сахаром</b>	200мл.	18-00
<b>Итого: 414-00</b>			

## Вариант № 2

1.	<b>Суп картофельный</b>	250	51-00
<i>(Картофель, лук, морковь, )</i>			
2.	<b>САЛАТ «ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»</b>	80	92-50
<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 с курицей/ с говядиной ( мини. горшочек)</b>	162,5	130-00/175-00
<i>(куриное филе / Говядина, картофель, лук репчатый, майонез)</i> <i>Белки – 18,12 жиры – 32,66 углеводы – 28,83 энергетическая ценность – 481,74</i>			
4.	<b>Хлеб черн.</b>	2 к	10-00
5.	<b>Пирог (с джемом)</b>	60	45-00
6.	<b>Чай с сахаром</b>	200мл.	18-50
<b>Итого: 347-00 жаркое с курицей / 392-00 жаркое с говядиной</b>			

## Вариант № 3

1.	<b>Суп грибной</b>	250	55-00
<i>(Картофель, лук, морковь, шампиньоны)</i>			
2.	<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ</b>	75	72-00
<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	132-50
4.	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	200	77-00
5.	<b>Хлеб черн.</b>	2 к	10-00
6.	<b>Блин со сгущенкой</b>	150/20	66-00
7.	<b>Чай с сахаром</b>	200мл.	18-50
<b>Итого: 431-00</b>			

## Вариант №4

1.	<b>СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ</b>	250/50	160-00
<i>(Лапша домашняя, морковь, лук, курица)</i> <i>Белки – 16,66 жиры – 13,63 углеводы – 27,30 энергетическая ценность – 296,72</i>			
2.	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей/ с говядиной ( мини. горшочек)</b>	162,5	130-00/175-00
<i>(куриное филе / Говядина, картофель, лук репчатый, майонез)</i> <i>Белки – 18,12 жиры – 32,66 углеводы – 28,83 энергетическая ценность – 481,74</i>			
3.	<b>Хлеб черн.</b>	2 к	10-00
4.	<b>Пирог (с джемом)</b>	60	45-00
5.	<b>Чай с сахаром</b>	200мл.	18-00
<b>Итого: 363-00 жаркое с курицей / 408-00 жаркое с говядиной</b>			

## Вариант № 5

1.	Суп кудряш	250	55-00
<i>(Картофель, лук, морковь, яйцо)</i>			
2.	САЛАТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»	100	95-00
<i>(Ветчина, яйцо, картофель, огурцы св., зеленый горошек, майонез) Белки – 7,98 жиры – 29,10 углеводы – 7,00 энергетическая ценность – 321,83</i>			
3.	ФИЛЕ КУРИНОЕ В ПАНИРОВКЕ	100	132-50
4.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	77-00
5.	Хлеб черн	2	10-00
6.	Пирог (с джемом)	60	45-00
7.	Чай с лимоном и сахаром	200мл.	18-50
<b>Итого: 433-00</b>			

## Вариант № 6

1.	БОРЩ без мяса	250	120-00
<i>Капуста св., свекла, морковь, лук репчатый, томат, майонез) Белки – 6,30 жиры – 50,12 углеводы – 39,84 энергетическая ценность – 635,65</i>			
2.	САЛАТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»	100	95-00
<i>(Ветчина, яйцо, картофель, огурцы св., зеленый горошек, майонез) Белки – 7,98 жиры – 29,10 углеводы – 7,00 энергетическая ценность – 321,83</i>			
3.	ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ	50	160-00
4.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	77-00
5.	Хлеб черн	2	10-00
6.	Пирог (с джемом)	60	45-00
7.	Чай с сахаром	200мл.	18-00
<b>Итого: 525-00</b>			

## Вариант № 7

1.	СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	250/25	180-00
<i>(Огурцы соленые, лук репчатый, томат, лимон, маслины, майонез, мясной набор) Белки – 6,17 жиры – 36,18 углеводы – 10,31 энергетическая ценность – 391,60</i>			
2.	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей/ с говядиной (мини. горшочек)	162,5	130-00/175-00
<i>(куриное филе /Говядина, картофель, лук репчатый, майонез) 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	66-00
5.	Чай с сахаром	200мл.	18-00
<b>Итого: 409-00 жаркое с курицей / 454-00 жаркое с говядиной</b>			

## Вариант № 8

1.	Суп картофельный	250	51-00
<i>(Картофель, лук, морковь, )</i>			
2.	САЛАТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»	100	95-00
<i>Ветчина, яйцо, картофель, огурцы св., зеленый горошек, майонез) Белки – 7,98 жиры – 29,10 углеводы – 7,00 энергетическая ценность – 321,83</i>			
3.	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей/ с говядиной	325	260-00/350-00
<i>(Говядина, картофель, лук репчатый, майонез) 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	66-00
6.	Чай с сахаром	200мл.	18-00

### **Вариант № 9**

1.	<b>СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ</b>	250/50	160-00
<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	72-00
<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	132-50
4.	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	200	77-00
5.	Хлеб черн.	2 к	10-00
6.	Пирог (с джемом)	60	45-00
7.	Чай с лимоном и сахаром	200мл.	18-50
<b>Итого: 515-00</b>			

### **Вариант № 10**

1.	<b>БОРЩ ФЛОТСКИЙ</b>	250/20/20	170-00
<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	100-00
3.	<b>ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ</b>	50	160-00
4.	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	200	77-00
5.	Хлеб черн.	2 к	10-00
6.	Пирог (с джемом)	60	45-00
7.	Чай с сахаром	200мл.	18-00
<b>Итого: 580-00</b>			