СТАНДАРТНОЕ меню для гостей спортивной базы "Море Спорта"

КОМПЛЕКС 1		
Прием пищи	**Наименование продукта**	**Порция на 1 чел, гр.**
Завтрак	Каша Овсяная	250
	Омлет	150
	колбаса отварная	50
	Чай чёрный сладкий	200
	Заварное пироженное «Шу»	50
	Масло сливочное	15
	Сыр	20
	Колбаса в/к	20
	Батон	100
	Йогурт	100
Обед	Салат овощной	150
	Суп щи со сметаной и зеленью	300/30/10
	Курица жаренная	150
	Котлета рыбная	120
	Картофель по -деревенски	200
	Рис	200
	Морс ягодный	200
	Фрукт	150
	Хлеб ржаной / Батон	100
Перекус	Ватрушка с творогом	50
	Кефир	200
Ужин	Салат Оливье	150
	Куриное филе	150
	Котлета мясная	100
	Фасоль стручковая	200
	Макароны	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной / Батон	100

КОМПЛЕКС 2		
Прием пищи	**Наименование продукта**	**Порция на 1 чел, гр.**
Завтрак	Каша Рисовая	250
	Запеканка творожная со сметаной	120/30
	Яйцо отварное	1 шт
	Колбаса в/к	30
	Масло сливочное	15
	Сыр	20
	Чай чёрный сладкий	200
	Кекс с изюмом	70
	Батон	150
	Йогурт	100
Обед	Салат капустный с колбасой копчёной	150
	Борщ со сметаной и зеленью	300/30/10
	Котлета куриная с соусом Бешамель	150/30
	Свиная поджарка	100/50
	Картофель отварной	200
	Рис с овощами	200
	Компот из сухофруктов	200
	Фрукт	150
Перекус	Слойка с ветчиной и сыром	50
	Кефир	200
Ужин	Салат нежный	150
	Фрикасе из курицы	100/50
	Рыба жареная в кляре	130
	Греча	200
	Спагетти	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной / Батон	100

КОМПЛЕКС 3		
Прием пищи	**Наименование продукта**	**Порция на 1 чел, гр.**
Завтрак	Каша Пшённая	250
	Омлет с сыром	150/30
	Сосиска	50
	Масло сливочное	15
	Сыр	20
	Колбаса в/к	20
	Чай чёрный сладкий	200
	Коржик песочный с шоколдной крошкой	50
	Батон	100
	Йогурт	100
Обед	Салат морковь с чесноком и сыром	150
	Рассольник со сметаной и зеленью	300/30/10
	Свинина по -французики	150
	Куриные тефтели в сливочном соусе	150/50
	Картофельное пюре	200
	Капуста тушенная	200
	Морс ягодный	200
	Фрукт	150
	Хлеб ржаной / Батон	150
Перекус	Пирог сладкий	50
	Кефир	200
Ужин	Салат Цезарь с курицей	150
	Курица жареная	150
	Рыба запечённая с овощами	150
	Картофель запечённый с сыром	200
	Макароны	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной / Батон	100

КОМПЛЕКС 4		
Прием пищи	**Наименование продукта**	**Порция на 1 чел, гр.**
Завтрак	Каша геркулесовая	250
	Масло сливочное	15
	Омлет натуральный	150
	Сосиска отварная	50
	Сыр	20
	Колбаса в/к	20
	Чай чёрный сладкий	200
	Пирожное «эклер» крем-брюле	50
	Батон	100
	Йогурт	100
Обед	Салат свекольный с чесноком и сыром	150
	Суп гороховый с зеленью	300/10
	Свинина тушеная с овощами	150
	Куриное филе запечённое под сыром	150/50
	Овощи на пару	200
	Макароны отварные	200
	Компот из сухофруктов	200
	Фрукт	150
	Хлеб ржаной /Батон	100
Перекус	Шарлотка « Зебра»	50
	Кефир	200
Ужин	Салат с курицей и ветчиной	150
	Тефтели мясные	100
	Курица по -тайски	150
	Рис отварной	200
	Спагетти	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной /Батон	100

КОМПЛЕКС 5		
Прием пищи	**Наименование продукта**	**Порция на 1 чел, гр.**
Завтрак	Каша овсяная на молоке	250
	Масло сливочное	15
	Сыр	20
	Колбаса в/к	20
	Запеканка со сгущённым молоком	120/30
	Яйцо отварное	1 шт
	Чай чёрный сладкий	200
	Маффин творожный	50
	Батон	150
	Йогурт	100
Обед	Салат крабовый	150
	Лапша куриная с зеленью	300/10
	Рыба жаренная со сливочным соусом	100/50
	Котлета мясная	100
	Картофель по деревенски	200
	Рис с овощами	200
	Морс ягодный	200
	Фрукт	150
Перекус	Пицца	50
	Кефир	200
Ужин	Салат с курицей и грибами	150
	Шницель куриный	100/50
	Макароны	200
	Плов из свинины	300
	Чай сладкий	200
	Хлеб ржаной / Батон	100

КОМПЛЕКС 6		
Прием пищи	**Наименование продукта**	**Порция на 1 чел, гр.**
Завтрак	Каша рисовая на молоке	250
	Масло сливочное	15
	Колбаса отварная	50
	Колбаса в/к	20
	Сыр	20
	Омлет натуральный	150
	Чай чёрный сладкий	200
	Кольцо песочное с орехом	50
	Батон	100
	Йогурт	100
	Салат морковь с сыром и чесноком	150
	Борщ с курицей сметаной и зеленью	300/30/10
	Рыба под соусом «Терияки»	150
	Куриные биточки жареные	100
	Брокколи жареные	200
	Спагетти	200
	Морс ягодный	200
Обед	Фрукт	150
	Пирог с капустой и яйцом	50
Перекус	Кефир	200
	Салат столичный	150
	Жаркое из курицы	300
	Рис отварной	250
	Бифштекс из говядины с помидором и сыром	120
	Чай с сахаром	200
Ужин	Хлеб ржаной / Батон	100

КОМПЛЕКС 7		
Прием пищи	**Наименование продукта**	**Порция на 1 чел, гр.**
Завтрак	Каша пшённая на молоке	250
	Масло сливочное	15
	Сыр	20
	Колбаса в/к	20
	Запеканка творожная со сгущ.молоком	120/30
	Яйцо отварное	1 шт
	Чай чёрный сладкий	200
	Коржик молочный	50
	Батон	100
	Йогурт	100
Обед	Салат Винегрет	150
	Суп гороховый с курицей	300
	Котлета куриная	120
	Гуляш из говядины	150
	Картофельное пюре	200
	Греча	200
	Морс ягодный	200
	Фрукт	150
Перекус	Круассан с вареной сгущенкой	50
	Кефир	200
Ужин	Салат с ветчиной и стручковой фасолью	150
	Рыба жаренная	120
	Котлета полтавская	120
	Картофель отварной с зеленью	200
	Макароны	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной / Батон	100