

**«Фрегат» 2020 г. Меню - комплекс на 1 персону на 7 дней Лето**

<b>Завтрак понедельник</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
На выбор	Каша рисовая	200 гр.		
	Глазунья с беконом			
	Творог со сметаной	150 гр.		
Блинчики со сметаной / джемом		2 шт./30		
Ассорти для завтрака		150 гр.		
Хлеб		2 кус.		
Чай с сахаром, лимоном		1 порция		
<b>Итого</b>				<b>400</b>
<b>Обед понедельник</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Фунчоза с овощами	150 гр.		
Первое	Щи со свежей капустой	250 гр.		
Горячее на выбор				
	Тефтели	100.		
Гарнир	Макароны	150		
	Хлеб	2 кус.		
Напиток : морс/компот		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>450</b>
<b>Ужин понедельник</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Гнездышко	150 гр.		
Горячее на выбор				
	Кета на пару/в бризоле	150 гр.		
Гарнир	Рис цветной	150 гр.		
Штрудель яблочный		100 гр.		
Хлеб		2 кус.		
Чай черный/зеленый с сахаром лимоном		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>500</b>

<b>Завтрак вторник</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
На выбор	Каша овсяная	150 гр.		
	Глазунья с беконом	150 гр.		
	Творог со сметаной	150 гр.		
Блинчики со сметаной/джемом		2 шт.		
Ассорти для завтрака		150 гр.		
Чай черный/зеленый с сахаром, лимоном		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>400</b>
<b>Обед вторник</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Витаминка	150 гр.		
Первое	Суп куриный с домашней лапшой	250 гр		
Горячее	Гуляш говяжий	100/50		
Гарнир	Гречка	150.		
Хлеб		2 кус.		
Напиток : морс/компот		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>450</b>
<b>Ужин вторник</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Закусочный	150 гр.		
Горячее На выбор	Курица с овощами по - итальянски	300		
Хлеб		2 кус.		
Выпечка: кекс апельсиновый		100 гр.		
Чай черный/зеленый с сахаром, лимоном		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>500</b>

<b>Завтрак среда</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
На выбор	Каша пшеничная	150		
	Глазунья с беконом	150		
	Творог со сметаной	150		
Ассорти для завтрака		150		
Блинчики со сметаной		2 шт.		
Хлеб		2 кус.		
Чай черный/зеленый с сахаром, лимоном		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>400</b>
<b>Обед Среда</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Огурчики малосольные	150 гр.		
Первое	Борщ	250 мл.		
Горячее				
	Куриный окорочок	100/50 гр.		
Гарнир	Спагетти	150 гр.		
	Хлеб	2 кус.		
Напиток: морс/компот				
<b>Итого</b>				<b>450</b>
<b>Ужин среда</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Обжорка	150 гр.		
Горячее на выбор				
	Бефстроганов	100/50 гр.		
Гарнир	Картофельное пюре	150 гр.		
Хлеб		2 кус.		
Выпечка: Трайфл		100 гр.		
Чай черный/зеленый с лимоном и сахаром		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>500</b>

<b>Завтрак четверг</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
На выбор	Каша овсяная	150 гр.		
	Глазунья с беконом	150 гр.		
	Творог со сметаной	150 гр.		
Ассорти для завтрака		150 гр.		
Блинчики с джемом		2 шт.		
Хлеб		2 кус.		
Чай черный/зеленый с сахаром и лимоном		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>400</b>
<b>Обед четверг</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Цезарь	150 гр.		
Первое	Солянка	250 гр.		
Горячее	Биточек куриный	120 гр.		
Гарнир	Картофельное пюре	200 гр.		
	Хлеб	2 кус.		
Напиток: компот/морс		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>450</b>
<b>Ужин Четверг</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Греческий	150 гр.		
Горячее	Шея запеченая	120		
Гарнир	Овощи на пару	200		
Выпечка: штрудель яблочный		100 гр.		
Хлеб		2 кус.		
Чай черный/зеленый с сахаром, лимоном		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>500</b>

<b>Завтрак пятница</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
На выбор	Каша рисовая	150 гр.		
	Глазунья с беконом	150 гр.		
	Творог со сметаной	150 гр.		
Ассорти к завтраку		150 гр.		
Блинчики с джемом		2 шт.		
Хлеб		2 кус.		
Чай черный/зеленый с лимоном и сахаром		200 мл.		
<b>Итого макс.</b>				<b>400</b>
<b>Обед пятница</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Винегрет/овощной	150 гр.		
Первое	Рассольник	250 гр.		
Горячее на выбор				
	Биточек рыбный	120 гр.		
Гарнир	Рис цветной	150 гр.		
	Хлеб	2 кус.		
Напиток: морс/компот		200 мл.		
<b>Итого макс.</b>				<b>450</b>
<b>Ужин пятница</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Закусочный	150 гр.		
Горячее				
	Шницель	150 гр.		
Гарнир	Картофель отварной с зеленью	150 гр.		
Выпечка : шарлотка		100 гр.		
Хлеб		2 кус.		
Чай черный/зеленый с лимоном и сахаром		200 мл.		
<b>Итого макс.</b>				<b>500</b>

<b>Завтрак суббота</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
На выбор	Каша рисовая	150 гр.		
	Омлет	150 гр.		
	Творог со сметаной	150 гр.		
Ассорти для завтрака		150 гр.		
Блинчики с джемом/сметаной		2 шт.		
Хлеб		2 кус.		
Чай черный /зеленый с лимоном и сахаром		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>400</b>
<b>Обед суббота</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Морской/оливье	150 гр.		
Первое	Уха / Куриный с лапшой	250 гр.		
Горячее на выбор	Перец фаршированный	150 гр.		
Гарнир	Картофельное пюре	150 гр.		
	Хлеб	2 кус.		
Напиток: морс/компот		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>450</b>
<b>Ужин суббота</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Греческий	150 гр.		
Горячее на выбор	Котлета по домашнему/кур. грудка	150 гр.		
		150 гр.		
Гарнир	Спагетти	150 гр.		
	Хлеб	2 кус.		
Выпечка: яблоко печеное		80 гр.		
Чай черный/зеленый с лимоном и сахаром		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>500</b>

<b>Завтрак воскресенье</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
На выбор	Каша пшеничная	150 гр.		
	Глазунья с беконом	150 гр.		
	Творог со сметаной	150 гр.		
Ассорти на завтрак		150 гр.		
Блинчики с джемом		2 шт.		
Хлеб		2 кус.		
Чай черный/зеленый с лимоном и сахаром		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>400</b>
<b>Обед воскресенье</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Овощной	150 гр.		
Первое	Суп с фрикадельками	250 гр.		
Горячее	Стейк из кеты	120 гр.		
Гарнир	Картофель по деревенски	200 гр.		
	Хлеб	2 кус.		
Напиток: морс/компот		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>450</b>
<b>Ужин воскресенье</b>		<b>Кол-во</b>	<b>с/с</b>	<b>цена</b>
Салат	Охотничий	150 гр.		
Горячее	Шашлычок куриный/свиной	120 гр.		
Гарнир	Овощи на гриле/овощи на пару	150 гр.		
	Хлеб	2 кус.		
Выпечка : Трайфл		100 гр.		
Чай черный/зеленый с лимоном и сахаром		200 мл.		
<b>Итого</b>				<b>500</b>