

Ассортиментный перечень  
продукции и сопутствующих товаров для бортового питания  
АО "МАНН"  
с 15.04.2024 года  
Перечень блюд

Наименование продукции	Вес, грамм	Цена реализации ВЛН2024, руб. без НДС
<b>Бизнес класс</b>		
<b>Закуски из рыбы и морепродуктов</b>		
<b>1. Рыбная закуска № 1</b>		
Рыба лосось слабосоленый	40	
Оливки б/к	10	
Сыр эмменталь	20	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/73</b>	<b>541</b>
<b>2. Рыбная закуска № 2</b>		
Рыба угорь копченый	30	
Рыба лосось слабосоленый	20	
Томаты черри вяленые	10	
Лимон	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/73</b>	<b>475</b>
<b>3. Рыбная закуска № 3</b>		
Рыба угорь копченый	20	
Рыба лосось слабосоленый	25	
Сырный паштет	10	
Семя тыквенное	1	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/59</b>	<b>399</b>
<b>4. Рыбная закуска № 4</b>		
Рыба лосось слабосоленый	30	
Сыр камамбер	20	
Томаты черри вяленые	10	
Лимон	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/73</b>	<b>346</b>
<b>5. Рыбная закуска № 5</b>		
Рыба лосось слабосоленый	30	
Рыба угорь копченый	20	
Оливки б/к	10	
Зелень свежая	3	

Выход, г	<b>1/63</b>	<b>449</b>
<b>6. Рыбная закуска № 6</b>		
Рыба угорь копчёный	20	
Рыба лосось слабосолёный	20	
Перец гриль	10	
Лимон	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/63</b>	<b>407</b>
<b>Мясные закуски</b>		
<b>1. Мясная закуска № 1</b>		
Индейка пряная	30	
Говядина запеченная с розмарином	20	
Оливки б/к с корнишонами	14	
Сыр эмменталь	20	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/87</b>	<b>438</b>
<b>2. Мясная закуска № 2</b>		
Индейка пряная	30	
Язык отварной (говяжий)	10	
Строгонина из бастурмы	10	
Сыр эмменталь	20	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/73</b>	<b>344</b>
<b>3. Мясная закуска № 3</b>		
Копчености рулет куриный	30	
Копчености колбаса с/к	10	
Оливки б/к с корнишонами	14	
Перец гриль	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/67</b>	<b>285</b>
<b>4. Мясная закуска № 4</b>		
Говядина запеченная с розмарином	20	
Копчености рулет куриный	30	
Перец гриль	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/63</b>	<b>291</b>
<b>5. Мясная закуска № 5</b>		
Говядина запеченная с розмарином	20	
Строгонина из бастурмы	15	
Сыр камамбер	20	
Оливки б/к с корнишонами	14	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/72</b>	<b>433</b>
<b>6. Мясная закуска № 6</b>		
Язык отварной (говяжий)	15	

Строголина из бастурмы	10	
Сыр камамбер	20	
Оливки б/к с корнитоном	14	
Огурцы свежие	20	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/82</b>	<b>358</b>
<b>Овощные закуски</b>		
<b>1. Овощная закуска № 1</b>		
Огурцы свежие	20	
Помидоры черри свежие	60	
Редис свежий	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/93</b>	<b>99</b>
<b>2. Овощная закуска № 2</b>		
Огурцы свежие	20	
Помидоры черри свежие	40	
Перец свежий	20	
Редис свежий	2	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/85</b>	<b>88</b>
<b>3. Овощная закуска № 3</b>		
Помидоры черри свежие	40	
Перец свежий	30	
Грибы жареные	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/83</b>	<b>96</b>
<b>4. Овощная закуска № 4</b>		
Огурцы свежие	40	
Перец свежий	30	
Оливки гигант б/к	10	
Редис свежий	2	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/85</b>	<b>114</b>
<b>5. Овощная закуска № 5</b>		
Помидоры черри свежие	40	
Перец гриль	20	
Редис свежий	10	
Оливки гигант б/к	20	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/93</b>	<b>146</b>
<b>6. Овощная закуска № 6</b>		
Перец свежий	20	
Грибы жареные	10	
Огурцы свежие	20	
Редис свежий	2	
Зелень свежая	3	

Выход, г	1/55	83
<b>Десерты</b>		
<b>1. Десерт №1</b>		
Сыр твёрдый с грецким орехом	20	
Моцарелла мини	14	
Сыр маасдам	25	
Орех миндаль	5	
Розмарин свежий	0,5	
Выход, г	1/65	253
<b>2. Десерт №2</b>		
Сыр с голубой плесенью	30	
Сыр пармезан	10	
Виноград красный	10	
Розмарин свежий	0,5	
Выход, г	1/51	246
<b>3. Десерт №3</b>		
Сыр твердый с грецким орехом	20	
Сыр пармезан	10	
Сыр рикотто	20	
Розмарин свежий	0,5	
Выход, г	1/51	358
<b>4. Десерт №4</b>		
Сыр маасдам	20	
Сыр рикотто	20	
Моцарелла мини	14	
Розмарин свежий	0,5	
Выход, г	1/55	265
<b>5. Десерт №5</b>		
Сыр маасдам	20	
Сыр эмменталь	20	
Виноград красный	10	
Орех миндаль	5	
Розмарин свежий	0,5	
Выход, г	1/56	232
<b>6. Десерт №6</b>		
Сыр с голубой плесенью	15	
Сыр эмменталь	20	
Моцарелла мини	14	
Сыр пармезан	10	
Розмарин свежий	0,5	
Выход, г	1/60	399
<b>Салаты</b>		
<b>1. Салат с запечённой говядиной и беконом</b>		

(салат с говядиной запечённой в сочетании с печеным перцем, свежими помидорами черри, листовыми салатами и беконом, подается с медово горчиной заправкой)		
Выход, г	1/120/20	391
<b>2. Салат Греческий</b>		
(традиционный салат из помидор черри, сладкого перца, огурцов, сыра и маслин, с заправкой из оливкового масла)		
Выход, г	1/120/20	262
<b>3. Закуска с моцареллой</b>		
(лёгкая закуска из моцареллы, помидоров черри, зелёного салата с базиликовой заправкой)		
Выход, г	1/110/20	302
<b>4. Салат Цезарь</b>		
(классический салат с филе индейки, листовым салатом, помидорами черри, сыром пармезан, пшеничными сухариками и нежным соусом)		
Выход, г	1/130/20	325
<b>5. Лёгкий салат с индейкой, апельсинами и грецким орехом</b>		
(фитнес салат с филе индейки, листовыми салатами, цитрусовыми, перцем гриль, грецким орехом, с заправкой на основе оливкового масла)		
Выход, г	1/110/20	253
<b>6. Зелёный салат с лососем, фасолью и кедровыми орешками</b>		
(листовые салаты с лососем, свежими огурцами, помидорами черри, стручковой фасолью, с заправкой на основе оливкового масла)		
Выход, г	1/110/20	396
<b>7. Салат из копчёного угря с овощами</b>		
(азиатский салат из угря со свежими огурцами, помидорами черри, сладким перцем, листовыми салатами, сыром моцарелла, с заправкой на основе оливкового масла)		
Выход, г	1/100/20	493
<b>8. Пряная груша с куркумой</b>		
(запечённая груша с ломтиками сыра с голубой плесенью)		

Выход, г	1/100	349
<b>9. Салат с жареным сыром</b>		
(салат из микса салата, с ломтиками жареного сыра и кусочками манго)		
Выход, г	1/130	337
<b>10. Салат из говяжьего языка с медово горчиной заправкой</b>		
(закуска из языка с зелеными салати и помидорами черри в медово горчиной заправке)		
Выход, г	1/110/20	674
<b>11. Закуска из хумуса со свежими овощами</b>		
Хумус классический	60	
Огурцы свежие	15	
Перец свежий	15	
Зелень свежая	0,5	
Выход, г	1/90	181
<b>Горячие блюда из рыбы</b>		
<b>1. Треска в цитрусовой заправке</b>		
(филе трески запечённое в смеси овощей с цитрусами и пряностями, подается с цветной капустой и зеленью)		
Выход, г	1/127/15	566
<b>2.Треска на пару со шпинатом</b>		
(филе трески и шпинат приготовленные на пару)		
Выход, г	1/100/20/10	555 0
<b>3.Запечённое филе лосося</b>		
(филе лосося запечённое с моцареелой и соусом песто, декорировано кусочками сублимированных ягод)		
Выход, г	1/115	867
<b>4. Стейк из лосося гриль</b>		
(обжаренное филе лосося с вялеными томатами)		
Выход, г	1/100/20	784
<b>5. Тельное из лосося</b>		
(запечённые кубики лосося с начинкой из икры морских рыб, декорированы розовым перцем и лепестками календулы)		
Выход, г	1/105/3	801
<b>6. Лосось на пару</b>		
(филе лосося приготовленное на пару)		
Выход, г	1/100/10/10	787
<b>7. Судак в сливках с тимьяном</b>		
(филе судака томлёное в сливках с тимьяном, подается с печеными шампиньонами)		

Выход, г	1/100	417
<b>8. Треска по провански</b>		
(филе трески запечённое в сливках с смесью специй)		
Выход, г	1/110/10/20	555
<b>9. Рыбка в соусе с карри</b>		
( филе судака запечённое с соусом карри)		
Выход, г	1/80/20/10	429
<b>10. Стейк из лосося барбекю</b>		
(лосось запечённый в классическом томатном соусе с дымком)		
Выход, г	1/114/1	837
<b>11. Гребешки в сливочном соусе</b>		
(гребешки томленные в сливочном соусе, подаются с печеными грибами и листиками розмарина)		
Выход, г	1/65/25/14	721
<b>Горячие блюда из мяса</b>		
<b>1.Бефстроганов</b>		
(брусочки говяжьей вырезки, тешёные в сливках)		
Выход, г	1/110/4	613
<b>2. Говядина с томатами и базиликом</b>		
(филе говядины запечённое с томатами, моцареллой и пряным базиликом, подается с печеными цукини )		
Выход, г	1/110/20	785
<b>3. Филе миньон из говяжьей вырезки</b>		
(медальон из говядины запечённый с ароматными травами, подается с томатами черри и авокадо)		
Выход, г	1/100/25/10	888
<b>4. Говядина в медово перечной карамели</b>		
(говядина запечённая в пряностях и заправке из сладкого перца, меда и зернистой горчицы)		
Выход, г	1/108/20/1	880
<b>5. Бифштекс</b>		
(говядина запечённая с шампиньонами под нежным сыром)		
Выход, г	1/120/20/20	909
<b>6. Филе говядины запечённое со спаржей</b>		
(стейк говядины запечённый со спаржей в соусе барбекю)		
Выход, г	1/110/5	809
<b>7. Медальон из говядины</b>		
(медальон запеченный в ореховом соусе с пряностями и сыром)		

Выход, г	1/130	883
<b>8. Говяжьи щечки томленые в вине</b>		
(говяжьи щечки томлёные в приправах и пряностях в красном вине со сливочным маслом)		
Выход, г	1/114/2	529
<b>9. Лангет из вырезки в сухарях панко</b>		
(филе говядины обжаренное в пшеничных сухарях)		
Выход, г	2/75	708
<b>10. Вырезка деликатесная</b>		
(говядина тешеная в сливках с прованскими травами, подается с цветной капустой и кукурузой беби)		
Выход, г	90/10/10	752
<b>Горячие блюда из птицы</b>		
<b>1. Медальон из цыпленка с беконом</b>		
(медальон из цыпленка запечённый с сыром, подается с обжаренным беконом)		
Выход, г	1/100/15	440
<b>2. Филе индейки гриль</b>		
(филе индейки маринованное в соусе барбекю, обжаренное на гриле)		
Выход, г	1/110/10	491
<b>3. Индейка в медово-горчичном соусе</b>		
(запечённое филе индейки, подается с припущенной спаржей и цукини)		
Выход, г	1/110/10/10	425
<b>4. Филе цыпленка со сливочным сыром</b>		
(филе цыпленка с начинкой из сливочного сыра, подается с соусом песто)		
Выход, г	1/125/10	396
<b>5. Шницель из индейки</b>		
(шницель из индейки запечённый в хрустящей корочке)		
Выход, г	1/110/15/1	355
<b>6. Филе индейки по-гавайски</b>		
(индейка запечённая с пряностями, ананасом и сыром)		
Выход, г	1/100/40/1	429
<b>7. Фрикасе из индейки с сыром с голубой плесенью</b>		
(ломтики индейки томленые в сливках, подаются с сыром с голубой плесенью и грушей)		
Выход, г	1/105/15/20	417
<b>8. Индейка с ореховым соусом</b>		



(стейк из индейки запечённый с пряностями , подается с ореховым соусом и грейпфрутом)		
Выход, г	1/100/20/20	455
<b>9. Медальон из бедра цыпленка со сливочным шпинатом</b>		
(бедро цыпленка запечённое в специях, подается со сливочным шпинатом и печёным бататом)		
Выход, г	1/105/20/25	408
<b>10. Индейка запеченная</b>		
(филе индейки запечённое в смеси специй, декорированое ломтиками сыра с голубой плесенью и ростками гороха)		
Выход, г	1/100/15/1	472
<b>11 Утиная грудка с брусничным соусом</b>		
(филе утки запечённое с розмарином и медом, подается с печеным бататом)		
Выход, г	1/120/25/20	700
<b>Гарниры</b>		
<b>1. Картофельные дольки</b>		
Выход, г	за 100 гр	117
<b>2. Булгур</b>		
(гарнир из крупы твердых сортов дробленой пшеницы)		
Выход, г	за 100 гр	111
<b>3. Черный рис</b>		
Выход, г	за 100 гр	100
<b>4. Рис басмати</b>		
Выход, г	за 100 гр	87
<b>5.Драники картофельные</b>		
Выход, г	1/135	142
<b>6. Шпинатные фетучини</b>		
(с сливочным соусом и шпинатом)		
Выход, г	1/100	112
<b>7. Фетучини</b>		
Выход, г	1/100	102
<b>8. Спагетти</b>		

Выход, г	1/100	69
<b>9. Птитим</b>		
(гарнир из миниатюрных макаронных изделий твердых сортов пшеницы, которые внешне напоминают шарики)		
Выход, г	1/100	74
<b>10. Овощи на пару</b>		
Выход, г	1/100	103
<b>11. Овощи гриль</b>		
Выход, г	1/100	134
<b>12. Цветная капуста в сливках с пармезаном</b>		
Выход, г	за 100 гр	112
<b>Блюда для завтрака</b>		
<b>1. Пряный омлет с копчёным угрем</b>		
(классический омлет с добавлением соевого соуса, подается с копчёным угрем и овощами)		
Выход, г	1/125/35/20/30/1	552
<b>2. Омлет с беконом</b>		
(омлет приготовленный с добавлением моцареллы, подается с ломтиками бекона, припущенной спаржей и ростками зелени)		
Выход, г	1/120/20/15	308
<b>3. Паста с пармезаном и лососем</b>		
(отварные фетучини в сливках, подаются с пармезаном, ломтиками лосося слабосоленого и кедровыми орешками)		
Выход, г	1/110/40/20/3	414
<b>4. Французский завтрак</b>		
(омлет запечённый с томатами под сливочным соусом, подается с сыром с голубой плесенью и перцем гриль)		
Выход, г	3/57/30	309
<b>5. Итальянский завтрак</b>		
(яйцо запечённое с сыром фета, оливками и маслинами, подается с капустой брокколи и помидорами черри)		
Выход, г	2/55/25/20	264
<b>6. Сырники творожные</b>		
(классические сырники, подаются с дробленными орехами, сублимированными ягодами и ломтиками консервированного персика)		

Выход, г	2/68/10/1	276
<b>7. Греческая запеканка из цуккини</b>		
(запеканка из цуккини, подается с сыром моцарелла, ломтиками перца гриль)		
Выход, г	100/14/10/10	234
<b>8. Каша с белыми грибами</b>		
(каша на основе перловой крупы с добавлением грибов и смеси овощей)		
Выход, г	1/100	214
<b>9. Оладьи с томленными яблоками</b>		
(оладьи подается с ломтиками томленых яблок, сублимированными ягодами и сахарной пудрой)		
Выход, г	3/22/50/1	320
<b>Соусы и заправки к закускам и горячим блюдам</b>		
<b>1. Соус пряный базилик и пармезан</b>		
Выход, г	1/20	24
<b>2. Медово горчиная заправка</b>		
Выход, г	1/20	43
<b>3. Салатная заправка</b>		
Выход, г	1/20	58
<b>4. Сырный соус</b>		
Выход, г	1/20	42
<b>5. Соус томатный с петрушкой</b>		
Выход, г	1/20	32
<b>6. Соус Тар-тар</b>		
Выход, г	1/20	32
<b>7. Соус перечный</b>		
Выход, г	1/20	37
<b>8. Соус грибной</b>		
Выход, г	1/20	37
<b>9. Соус сливочный песто</b>		

Выход, г	1/20	37
<b>10. Ореховый соус</b>		
Выход, г	1/20	37
<b>11. Соус барбекю</b>		
Выход, г	1/20	37
<b>Мучные кондитерские изделия</b>		
<b>1. Абрикосовый кейк</b>		
Выход, г	1/50	90
<b>2. Гречневый брауни с белым шоколадом</b>		
Выход, г	1/55	103
<b>3. Мраморный пирог</b>		
Выход, г	1/50	93
<b>4. Тропический кейк</b>		
Выход	1/60	108
<b>5. Шоколадный кейк</b>		
Выход, г	1/52	108
<b>6. Эклер</b>		
Выход, г	1/53	100
<b>7. Медовик</b>		
Выход, г	1/53	101
<b>8. Шоколадный мини торт</b>		
Выход, г	1/49	135
<b>9. Ореховый кейк</b>		
Выход, г	1/61	98
<b>10. Макарон</b>		
Выход, г	1/24	220

<b>Экономический класс</b>		
<b>Закуски из рыбы и морепродуктов</b>		
<b>1. Рыбная закуска № 1</b>		
Крабовое мясо	20	
Морковь припущенная	20	
Оливки без косточки	9	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>86</b>
<b>2. Рыбная закуска № 2</b>		
Филе сельди в масле	20	
Морковь припущенная	10	
Фасоль стручковая припущенная	10	
Выход, г	<b>1/40</b>	<b>79</b>
<b>3. Рыбная закуска № 3</b>		
Филе сельди в масле	20	
Картофель отварной	20	
Оливки без косточки	9	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>89</b>
<b>4. Рыбная закуска № 4</b>		
Крабовое мясо	20	
Картофель отварной	10	
Фасоль стручковая припущенная	10	
Выход, г	<b>1/40</b>	<b>77</b>
<b>5. Рыбная закуска № 5</b>		
Крабовое мясо	20	
Филе сельди в масле	20	
Фасоль стручковая припущенная	10	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>83</b>
<b>Мясные закуски</b>		
<b>1. Мясная закуска № 1</b>		
Говядина варёно-копчёная	20	
Ветчина	20	
Огурец свежий	10	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>105</b>
<b>2. Мясная закуска № 2</b>		
Сервелат варено-копченый	20	
Ветчина	30	
Фасоль стручковая припущенная	10	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>91</b>
<b>3. Мясная закуска № 3</b>		
Говядина варёно-копчёная	30	

Сервелат варено-копченый	20	
Морковь припущенная	10	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>127</b>
<b>4. Мясная закуска № 4</b>		
Говядина варёно-копчёная	10	
Ветчина	10	
Сервелат варено-копченый	10	
Огурец свежий	10	
Морковь припущенная	10	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>90</b>
<b>5. Мясная закуска № 5</b>		
Говядина варёно-копчёная	20	
Ветчина	20	
Сырный продукт	20	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>107</b>
<b>Овощные закуска</b>		
<b>2. Овощная закуска № 2</b>		
Помидоры свежие	30	
Перец свежий	20	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/51</b>	<b>79</b>
<b>3. Овощная закуска №3</b>		
Огурец свежий	10	
Помидоры свежие	20	
Морковь припущенная	10	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/41</b>	<b>68</b>
<b>4. Овощная закуска №4</b>		
Огурец свежий	20	
Помидоры свежие	20	
Оливки без косточки	9	
Выход, г	<b>1/49</b>	<b>82</b>
<b>5. Овощная закуска №5</b>		
Кус-кус	30	
Морковь припущенная	10	
Фасоль стручковая припущенная	10	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>68</b>
<b>6. Овощная закуска №6</b>		
Смесь овощная летняя	50	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>65</b>
<b>Десерты</b>		

<b>1. Десерт № 1</b>		
Сырный продукт	40	
Печенье	4	
Выход, г	<b>1/44</b>	<b>86</b>
<b>2. Десерт № 2</b>		
Сырный продукт	40	
Сыр маасдам	20	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>116</b>
<b>3. Десерт № 3</b>		
Сырный продукт	20	
Сыр маасдам	20	
Виноград красный	10	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>112</b>
<b>6. Десерт № 6</b>		
Зефир	25	
Печенье	8	
Выход, г	<b>1/33</b>	<b>77</b>
<b>7. Десерт № 7</b>		
Виноград красный	60	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>82</b>
<b>Горячие блюда из рыбы</b>		
<b>1. Рыба жареная</b>		
	100	
Выход, г	<b>1/100</b>	<b>271</b>
<b>2. Рыбка в соусе карри</b>		
	120	
Выход, г	<b>1/120</b>	<b>291</b>
<b>3. Рыбка паровая с брокколи</b>		
	120	
Выход, г	<b>1/120</b>	<b>310</b>
<b>4. Рыбка в томатном соусе</b>		
	125	
Выход, г	<b>1/125</b>	<b>306</b>
<b>Горячие блюда из мяса</b>		
<b>1. Говядина тушеная в томатном соусе</b>		
	105	
Выход, г	<b>1/105</b>	<b>383</b>
<b>2. Говядина пряная</b>		
	105	
Выход, г	<b>1/105</b>	<b>385</b>

<b>3. Сосиски отварные</b>	2/50	
Выход, г	<b>2/50</b>	<b>134</b>
<b>Горячие блюда из птицы</b>		
<b>1. Курочка в грибном соусе</b>	120	
Выход, г	<b>1/120</b>	<b>219</b>
<b>2. Филе куриное в перечном соусе</b>	130	
Выход, г	<b>1/130</b>	<b>220</b>
<b>3. Плов с курицей</b>		
Выход, г	<b>1/200</b>	<b>224</b>
<b>4. Котлета куриная</b>	60	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>137</b>
<b>Гарниры</b>		
<b>1. Рис припущенный</b>		
Выход, г	<b>за 100 гр</b>	<b>35</b>
<b>2. Греча рассыпчатая</b>		
Выход, г	<b>за 100 гр</b>	<b>35</b>
<b>3. Макароны отварные</b>		
Выход, г	<b>за 100 гр</b>	<b>35</b>
<b>Блюда для завтрака</b>		
<b>1. Паровой омлет с сыром</b>	100	
Помидоры черри	30	
Выход, г	<b>1/100/30</b>	<b>126</b>
<b>2. Омлет с зеленью</b>		
Выход, г	<b>1/200</b>	<b>123</b>
<b>3. Блинчики с творогом</b>		
Выход, г	<b>2/60</b>	<b>105</b>
<b>4. Блинчики с мясом</b>		
Выход, г	<b>2/60</b>	<b>105</b>
<b>5. Блинчики с ветчиной и сыром</b>		



Выход, г	<b>2/60</b>	<b>105</b>
<b>6. Омлет с паровыми овощами</b>		
Выход, г	<b>1/140/40</b>	<b>127</b>
<b>7. Омлет с томатами</b>		
Выход, г	<b>1/140/40</b>	<b>138</b>
<b>8. Сырники творожные</b>		
Выход, г	<b>2/68</b>	<b>191</b>
<b>Холодное питание</b>		
<b>1. Слойка с сыром</b>		
Выход, г	<b>1/75</b>	<b>159</b>
<b>2. Бриут с ветчиной и сыром</b>		
Выход, г	<b>1/70</b>	<b>187</b>
<b>3. Холодное питание № 3</b>		
Рыба жареная	100	
Огурец свежий	30	
Перец свежий	20	
Зелень укроп свежий	1	
Выход, г	<b>1/151</b>	<b>215</b>
<b>4. Холодное питание № 4</b>		
Сосиски отварные	2/50	
Картофель отварной	20	
Огурец свежий	20	
Помидоры свежие	20	
Зелень укроп свежий	1	
Выход, г	<b>1/161</b>	<b>145</b>
<b>Сэндвичи</b>		
<b>3. Мак сэндвич с ветчиной</b>		
Булочка для сэндвича	50	
Сыр творожный	20	
Ветчина из индейки	60	
Салат китайский свежий	3	
Огурец свежий	10	
Выход, г	<b>1/143</b>	<b>156</b>
<b>4. Мак сэндвич с филе куриным</b>		
Булочка для сэндвича	50	
Сыр творожный	20	
Филе куры жареное	60	
Салат китайский свежий	3	
Огурец свежий	10	
Выход, г	<b>1/143</b>	<b>215</b>
<b>5. Клуб-сэндвич с говядиной</b>		

Хлеб тостовый злаковый	55	
Салат китайский свежий	5	
Соус песто	5	
Говядина копчено-вареная	40	
Огурцы консервированные	20	
Выход, г	<b>1/125</b>	<b>194</b>
<b>6. Чиабатта с говядиной, сыром и овощами</b>		
Чиабатта солодовая	50	
Говядина варено-копченая	20	
Сырный продукт	10	
Огурец свежий	10	
Салат китайский свежий	3	
Соус для сэндвичей	10	
Выход, г	<b>1/103</b>	<b>174</b>
<b>7. Чиабатта с филе куриным, сыром и овощами</b>		
Чиабатта солодовая	50	
Филе кури жареное	20	
Сырный продукт	10	
Огурец свежий	10	
Салат китайский свежий	3	
Соус для сэндвичей	10	
Выход, г	<b>1/103</b>	<b>166</b>
<b>8. Клуб-сэндвич с филе куриным</b>		
Хлеб тостовый злаковый	55	
Салат китайский свежий	5	
Соус для сэндвичей	20	
Филе кури жареное	30	
Помидор свежий	20	
Выход, г	<b>1/130</b>	<b>153</b>
<b>9. Клуб-сэндвич с семгой</b>		
Хлеб тостовый злаковый	55	
Салат китайский свежий	5	
Сыр мягкий творожный	20	
Рыба лосось с/с	30	
Огурец свежий	20	
Выход, г	<b>1/130</b>	<b>261</b>
<b>Экипаж</b>		
<b>Закуски из рыбы и морепродуктов</b>		
<b>1. Рыбная закуска № 1</b>		
Рыба лосось слабосоленый	20	
Филе сельди в масле	20	
Оливки б/к	10	
Лимон	5	
Салат листовой свежий	3	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/59</b>	<b>195</b>

<b>2. Рыбная закуска № 2</b>		
Рыба лосось слабосоленый	20	
Крабовое мясо	20	
Лимон	5	
Салат листовой свежий	3	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/49</b>	<b>171</b>
<b>3. Рыбная закуска № 3</b>		
Филе сельди в масле	20	
Крабовое мясо	20	
Лимон	5	
Салат листовой свежий	3	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/49</b>	<b>122</b>
<b>4. Рыбная закуска № 4</b>		
Рыба лосось слабосоленый	40	
Лимон	10	
Салат листовой свежий	3	
Укроп свежий	1	
Выход, г	<b>1/54</b>	<b>259</b>
<b>5. Рыбная закуска № 5</b>		
Рыба лосось слабосоленый	20	
Картофель кубик отварной	20	
Консервы огурцы	15	
Масло растительное	5	
Зелень укроп свежий	1	
Выход, г	<b>1/61</b>	<b>262</b>
<b>Мясные закуска</b>		
<b>1. Мясная закуска № 1</b>		
Сервелат варено-копченый	20	
Филе кури жареное	30	
Перец свежий	10	
Помидоры черри свежие	20	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/81</b>	<b>140</b>
<b>2. Мясная закуска № 2</b>		
Говядина варено-копченая	20	
Филе кури жареное	30	
Сырный продукт	10	
Огурец свежий	10	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/71</b>	<b>151</b>
<b>3. Мясная закуска № 3</b>		
Сервелат варено-копченый	20	
Филе кури жареное	30	
Сырный продукт	10	

Сыр Маасдам	10	
Помидоры черри свежие	20	
Выход, г	<b>1/90</b>	<b>158</b>
<b>4. Мясная закуска № 4</b>		
Копчености бекон	30	
Копчености колбаса с/к пармская	30	
Сыр грюйер трубочки	10	
Овощи сельдерей стебель свежий	10	
Овощи морковь свежая	5	
Салат лоло rosso свежий	3	
Выход, г	<b>1/88</b>	<b>212</b>
<b>5. Мясная закуска № 5</b>		
Копчености говядина купеческая	10	
Копчености колбаса с/к пармская	15	
Филе кури жареное	20	
Овощи перец свежий	5	
Овощи сельдерей стебель свежий	5	
Салат листовой свежий	1	
Выход, г	<b>1/56</b>	<b>158</b>
<b>Овощные закуски</b>		
<b>1. Овощная закуска № 1</b>		
Огурец свежий	20	
Помидоры черри свежие	20	
Перец свежий	20	
Салат листовой свежий	5	
Петрушка свежая	0,5	
Выход, г	<b>1/65,5</b>	<b>91</b>
<b>2. Овощная закуска № 2</b>		
Огурец свежий	20	
Помидоры черри свежие	20	
Оливки б/к	10	
Салат листовой свежий	5	
Петрушка свежая	0,5	
Выход, г	<b>1/55,5</b>	<b>97</b>
<b>3. Овощная закуска № 3</b>		
Помидоры черри свежие	20	
Перец свежий	20	
Оливки б/к	10	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>100</b>
<b>4. Овощная закуска № 4</b>		
Овощи огурцы свежие	30	
Овощи перец свежий	17	
Овощи помидоры черри свежие	20	
Овощи сельдерей стебель свежий	10	
Салат свежий	4	
Зелень петрушка свежая	3	

Выход, г	<b>1/84</b>	<b>97</b>
<b>5. Овощная закуска № 5</b>		
Овощи огурцы свежие	30	
Овощи помидоры свежие	30	
Зелень укроп свежий	10	
Выход, г	<b>1/70</b>	<b>100</b>
<b>Десерты</b>		
<b>1. Десерт №1</b>		
Сыр Мраморный	20	
Сыр Пармезан	10	
Сырный продукт	10	
Печенье	4	
Выход, г	<b>1/44</b>	<b>100</b>
<b>2. Десерт №2</b>		
Киви свежий	40	
Апельсин свежий	40	
Выход, г	<b>1/80</b>	<b>85</b>
<b>3. Десерт №3</b>		
Сырный продукт	40	
Виноград красный	20	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>81</b>
<b>4. Десерт №4</b>		
Сыр ларец с грецким орехом	15	
Сыр мраморный	15	
Сыр маасдам	15	
Салат листовой свежий	5	
Орех грецкий ядро	15	
Выход, г	<b>1/65</b>	<b>134</b>
<b>5. Десерт №5</b>		
Консервы ананас консервированный	20	
Консервы персик консервированный	20	
Фрукты виноград черный	10	
Сухофрукты ананас сушеный кубик	10	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>100</b>
<b>Горячие блюда из рыбы</b>		
<b>1. Рыба запечённая с томатами</b>		
	135	
Выход, г	<b>1/135</b>	<b>300</b>
<b>2. Шашлык из семги и трески</b>		
	130	
Выход, г	<b>1/130</b>	<b>727</b>
<b>3. Лосось запеченный с грибами</b>		
	110	

Выход, г	<b>1/105/1</b>	<b>726</b>
<b>Горячие блюда из мяса</b>		
<b>1. Говядина тушеная с баклажанами</b>	140	
Выход, г	<b>1/140</b>	<b>752</b>
<b>2. Говядина с грибами и перцем</b>	100	
Выход, г	<b>1/100</b>	<b>555</b>
<b>3. Говядина с черносливом</b>	115	
Выход, г	<b>1/115</b>	<b>544</b>
<b>Горячие блюда из птицы</b>		
<b>1. Филе куриное в кисло-сладком соусе</b>	120	
Выход, г	<b>1/120</b>	<b>275</b>
<b>2. Филе курицы в сливках с орехами</b>	114	
Выход, г	<b>1/114</b>	<b>259</b>
<b>3. Паста с цыпленком и сыром пармезан</b>		
Выход, г	<b>1/175</b>	<b>268</b>
<b>4. Филе куриное гриль</b>		
Выход, г	<b>1/110/1</b>	<b>287</b>
<b>Блюда для завтрака</b>		
<b>1. Вареники с картофелем</b>		
Выход, г	<b>1/200</b>	<b>110</b>
<b>2. Омлет натуральный</b>		
Выход, г	<b>2/100</b>	<b>135</b>
<b>3. Омлет с зеленью и сыром</b>		
Выход, г	<b>1/160</b>	<b>154</b>
<b>4. Блинчики с лесными ягодами</b>		
Выход, г	<b>2/60</b>	<b>116</b>
<b>5. Вареники с вишней</b>		
Выход, г	<b>1/200</b>	<b>183</b>
<b>Холодное питание</b>		

<b>1. Холодное питание №1</b>		
Рыба жареная	100	
Картофельные дольки	40	
Цукини гриль	15	
Салат листовой свежий	3	
Выход, г	<b>1/158</b>	<b>237</b>
<b>2. Холодное питание № 2</b>		
Язык отварной (говяжий)	50	
Кукуруза консервированная	32	
Цукини гриль	25	
Салат листовой свежий	3	
Выход, г	<b>1/110</b>	<b>292</b>
<b>3. Холодное питание № 3</b>		
Говядина запеченая с розмарином	50	
Капуста брокколи припущенная	32	
Перец гриль	25	
Салат листовой свежий	3	
Выход, г	<b>1/110</b>	<b>457</b>
<b>4. Холодное питание № 4</b>		
Индейка тандури	80	
Картофельные дольки	40	
Салат листовой свежий	3	
Помидоры черри свежие	40	
Выход, г	<b>1/163</b>	<b>268</b>
<b>5. Холодное питание №5</b>		
Рыба жареная	100	
Перец свежий	10	
Морковь мини вареная	30	
Спаржа зеленая свежая	10	
Салат листовой свежий	3	
Выход, г	<b>1/153</b>	<b>245</b>
<b>Меню для маленьких гурманов</b>		
<b>Салаты и закуски</b>		
<b>1. Салат Белочка</b>		
(морковь, огурец, миндальное ядро)		
Выход, г	<b>за 100гр</b>	<b>193</b>
<b>2. Салат Львенок</b>		
(морковь, сахарная пудра)		
Выход, г	<b>за 100гр</b>	<b>113</b>
<b>Десерты</b>		
<b>1. Десерт Лилипут</b>		
Мандарины	20	
Виноград красный	30	
Киви	5	

Выход, г	<b>1/55</b>	<b>97</b>
<b>2. Десерт Ералаш</b>		
Мандарины	30	
Киви	30	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>85</b>
<b>3. Десерт Буратино</b>		
Апельсины	30	
Виноград красный	20	
Киви	20	
Выход, г	<b>1/70</b>	<b>100</b>
<b>Горячие блюда и гарниры</b>		
<b>1. Котлетки куриные</b>		
Выход, г	85	
Выход, г	<b>1/85/20/1</b>	<b>297</b>
<b>2. Сосиски Бистро</b>		
Выход, г	40	
Выход, г	<b>2/20</b>	<b>136</b>
<b>Блюда для завтрака</b>		
<b>1. Пряная груша с куркумой</b>		
Выход, г	140	
Выход, г	<b>1/140</b>	<b>239</b>
<b>2. Тыква печеная</b>		
Помидоры черри	115	
Выход, г	30	
Выход, г	<b>1/145</b>	<b>266</b>
<b>Меню для путешественников</b>		
<b>Закуски</b>		
<b>1. Десерт Цитрусовый</b>		
Выход, г	1/50	129
<b>2. Десерт Фруктовая фреска</b>		
Выход, г	1/80	135
<b>3. Яблоко печеное с абрикосом и фисташками</b>		
Выход, г	1/130	196
<b>4. Фруктовое карпачо</b>		
Выход, г	1/114	173
<b>5. Фруктовое плато</b>		
(апельсин, грейпфрут, виноград, киви)		
Выход, г	1/80	92
<b>Салаты</b>		



<b>1. Летняя брускетта с овощами гриль</b>		
Выход, г	<b>1/108</b>	<b>164</b>
<b>2. Салат из печеных овощей</b>		
Выход, г	<b>1/120</b>	<b>236</b>
<b>3. Салат хрустящий</b>		
Выход, г	<b>1/110</b>	<b>171</b>
<b>Горячие блюда и гарниры</b>		
<b>1. Гречетто с грибами и сыром пармезан</b>		
Выход, г	<b>1/120/6/5</b>	<b>174</b>
<b>2. Яблочная лазанья</b>		
Выход, г	<b>1/85/18/15</b>	<b>249</b>
<b>3. Грибная паста с песто</b>		
Выход, г	<b>1/150/30</b>	<b>222</b>
<b>4. Шпинатные фетучини с моцареллой</b>		
Выход, г	<b>1/120/30/14</b>	<b>253</b>