

**Ассортиментный перечень**  
**продукции и сопутствующих товаров для бортового**  
**питания**  
**АО «МАНН»**  
**с 15.10.2023 года**  
**Перечень блюд**

Наименование продукции	Вес, грамм	Цена реализаци и, руб. без НДС
<b>Бизнес класс</b>		
<b>Закуски из рыбы и морепродуктов</b>		
<b>1. Рыбная закуска № 1</b>		
Рыба лосось слабосоленый	45	
Оливки б/к	10	
Фунчоза фри	1	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/59</b>	<b>260</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>440</b>
<b>3. Рыбная закуска № 3</b>		
Рыба угорь копченый	20	
Рыба лосось слабосоленый	25	
Сырный паштет	10	
Фунчоза фри	1	
Семя тыквенное	1	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>340</b>
<b>4. Рыбная закуска № 4</b>		
Рыба лосось слабосоленый	45	
Томаты черри вяленые	10	
Лимон	10	

Зелень свежая	3	
Выход, г	1/68	260
<b>5. Рыбная закуска № 5</b>		
Рыба лосось слабосоленый	30	
Рыба угорь копченый	20	
Оливки б/к	10	
Фунчоза фри	1	
Зелень свежая	3	
Выход, г	1/64	420
<b>6. Рыбная закуска № 6</b>		
Рыба угорь копченый	20	
Рыба лосось слабосоленый	40	
Сырный паштет	10	
Семя тыквенное	1	
Зелень свежая	3	
Выход, г	1/74	380
<b>Мясные закуски</b>		
<b>1. Мясная закуска № 1</b>		
Индейка тандури	30	
Говядина запеченная с розмарином	20	
Оливки б/к	10	
Перец розовый горошек	0,1	
Зелень свежая	4	
Выход, г	1/64	319
<b>2. Мясная закуска № 2</b>		
Индейка тандури	30	
Язык отварной (говяжий)	10	
Копчености колбаса с/к	10	
Томаты черри вяленые	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	1/63	258
<b>3. Мясная закуска № 3</b>		
Индейка тандури	30	
Копчености колбаса с/к	10	
Оливки б/к	10	
Томаты черри вяленые	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	1/63	266
<b>4. Мясная закуска № 4</b>		
Говядина запеченная с розмарином	20	
Копчености колбаса с/к	5	

Индейка тандури	20	
Томаты черри вяленые	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/58</b>	<b>272</b>
<b>5. Мясная закуска № 5</b>		
Говядина запеченная с розмарином	20	
Язык отварной (говяжий)	15	
Оливки б/к	10	
Зелень свежая	3	
Тимьян свежий	1	
Перец розовый горошек	0,1	
Выход, г	<b>1/49</b>	<b>405</b>
<b>6. Мясная закуска № 6</b>		
Язык отварной (говяжий)	15	
Копчености колбаса с/к	10	
Оливки б/к	10	
Томаты черри вяленые	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/48</b>	<b>241</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>85</b>
<b>2. Овощная закуска № 2</b>		
Огурцы свежие	20	
Помидоры черри свежие	40	
Перец свежий	20	
Чипсы из сельдерея	2	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/85</b>	<b>85</b>
<b>3. Овощная закуска № 3</b>		
Помидоры черри свежие	40	
Перец свежий	30	
Редис свежий	10	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/83</b>	<b>85</b>
<b>4. Овощная закуска № 4</b>		
Огурцы свежие	40	

Перец свежий	30	
Оливки б/к	10	
Чипсы из сельдерея	2	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/85</b>	<b>110</b>
<b>5. Овощная закуска № 5</b>		
Помидоры черри свежие	40	
Сельдерей корень	20	
Редис свежий	10	
Оливки б/к	20	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/93</b>	<b>130</b>
<b>6. Овощная закуска № 6</b>		
Перец свежий	20	
Сельдерей корень	20	
Огурцы свежие	20	
Чипсы из сельдерея	2	
Зелень свежая	3	
Выход, г	<b>1/65</b>	<b>78</b>
<b>Десерты</b>		
<b>1. Десерт №1</b>		
Сыр твёрдый с грецким орехом	20	
Моцарелла мини	14	
Сыр маасдам	25	
Карамелизованные лепестки арахиса	5	
Розмарин свежий	1	
Выход, г	<b>1/65</b>	<b>236</b>
<b>2. Десерт №2</b>		
Сыр твёрдый с грецким орехом	30	
Сыр пармезан	10	
Виноград красный	10	
Розмарин свежий	1	
Выход, г	<b>1/51</b>	<b>230</b>
<b>3. Десерт №3</b>		
Сыр твердый с грецким орехом	20	
Сыр пармезан	10	
Сыр грюйер	15	
Физалис свежий	5	
Розмарин свежий	1	
Выход, г	<b>1/51</b>	<b>335</b>
<b>4. Десерт №4</b>		

Сыр маасдам	20	
Сыр твердый с грецким орехом	20	
Моцарелла мини	14	
Шоколадный декор	2	
Розмарин свежий	1	
Выход, г	<b>1/57</b>	<b>248</b>
<b>5. Десерт №5</b>		
Сыр маасдам	20	
Сыр твердый с грецким орехом	20	
Виноград красный	10	
Карамелизованные лепестки арахиса	5	
Розмарин свежий	1	
Выход, г	<b>1/56</b>	<b>217</b>
<b>6. Десерт №6</b>		
Сыр грюйер	15	
Сыр твердый с грецким орехом	20	
Моцарелла мини	14	
Сыр пармезан	10	
Шоколадный декор	2	
Розмарин свежий	1	
Выход, г	<b>1/62</b>	<b>373</b>
<b>Салаты</b>		
<b>1. Салат гриль с запеченой говядиной</b>		
Выход, г	<b>1/105</b>	<b>320</b>
<b>2. Салат Греческий</b>		
Выход, г	<b>1/102</b>	<b>245</b>
<b>3. Салат Капрезе</b>		
Выход, г	<b>1/91</b>	<b>282</b>
<b>4. Салат Цезарь</b>		
Выход, г	<b>1/115</b>	<b>303</b>
<b>5. Салат Фитнес с индейкой</b>		

Выход, г	1/97	236
<b>6. Салат с лососем, зеленью и кедровыми орешками</b>		
Выход, г	1/110	370
<b>7. Салат зеленый с угрем</b>		
Выход, г	1/100	461
<b>8. Пряная груша с куркумой * NEW</b> (запеченная груша с ломтиками сыра дор блю)		
Выход, г	1/100	326
<b>9. Салат с брокколи, орехами и сушеной клюквой</b> (салат из микса салата, с ломтиками лосоля)		
Выход, г	1/140	315
<b>10. Салат фермерский * NEW</b> (сыр буррата, с свежими черри и смесью прованских трав)		
Выход, г	1/125/30/3/1	630
<b>Горячие блюда из рыбы</b>		
<b>1. Треска в апельсиновом маринаде</b>		
Выход, г	1/127/15/1	529
<b>2. Треска с тапенадом из маслин и прованским соусом</b>		
Выход, г	1/100/7/6/15	519
<b>3. Запеченное филе лосося *NEW</b> (запеченное филе лосося с сыром моцарелла и соусом песто, декорировано зернами сублимированного граната)		
Выход, г	1/115/1	782
<b>4. Стейк из лосося на гриле</b>		

Выход, г	1/100/20/15	679
<b>5. Паровой стейк из сёмги.</b>		
Выход, г	1/100/10/10/1	695
<b>6. Судак в лимонной карамели</b>		
Выход, г	1/90/10/1	529
<b>7. Тельное из семги с вялеными томатами</b>		
Выход, г	1/70/8/6/1	565
<b>8. Рыбка в соусе с карри *NEW</b> (филе судака запеченое с соусом карри, подается с маринованной цветной капустой и обожженными помидорами черри)		
Выход, г	1/80/20/10	390
<b>9. Запеченый судак с цветной капустой</b>		
Выход, г	1/90/20/1	541
<b>Горячие блюда из мяса</b>		
<b>1.Строганов из говядины</b>		
Выход, г	1/110/4/1	513
<b>2. Говядина духовая *NEW</b> (нежный медальон из из говяжьей вырезки, приготовленный с добавлением пряных трав, при подаче декорируется ломтиками персика и тертым сыром с красным песто)		
Выход, г	1/100/25/2	613
<b>3. Филе миньон с печеными овощами *NEW</b> (запеченый стейк из говяжьей вырезки, подается с печеными помидорами черри и ломтиками авокадо)		
Выход, г	1/100/25/10	746
<b>4. Говяжья вырезка в пряной глазури</b>		
Выход, г	108/20/1	730

<b>5. Бифштекс</b>		
Выход, г	1/100/1	698
<b>6. Рулетики из говядины с болгарским перцем *NEW</b>		
(обжаренный рулет из рубленой говяжьей вырезки в спринг тесте, с добавлением болгарского перца)		
Выход, г	1/130/1	631
<b>7. Медальон из говядины</b>		
Выход, г	1/100/20/10/1	739
<b>8. Вырезка в спринг тесте</b>		
Выход, г	1/115/20	492
<b>9. Медальоны из вырезки в сухарях панко</b>		
Выход, г	1/155	596
<b>11. Говядина с томатами и базиликом</b>		
Выход, г	1/110/20	656
<b>Горячие блюда из птицы</b>		
<b>1. Террин из цыпленка</b>		
Выход, г	1/ 130/10/10 /1	311
<b>2. Индейка Диетическая</b>		
Выход, г	1/110/10/7	459
<b>3. Филе индейки с садовыми овощами</b>		
Выход, г	1/100/10/6/15	397
<b>4. Куриное филе с творожным сыром</b>		
Выход, г	1/125/10	323
<b>5. Отбивная из куриного филе в панировочных сухарях</b>		



Выход, г	1/120/8/8/1	332
<b>6. Стейки из индейки с ананасами</b>		
Выход, г	1/100/40/1	401
<b>7. Курица в азиатском стиле *NEW</b> (запеченное филе индейки с кедровыми орешками, подается с веточкой розмарина)		
Выход, г	1/ 130	389
<b>8. Медальоны из индейки с чипсами из сельдерея</b>		
Выход, г	1/100/30/5	425
<b>9. Медальон из индейки *NEW</b> (филе индейки запеченное с добавлением васаби и специй, декорируется кружевным чипсом и веточкой свежего розмарина)		
Выход, г	1/124/1/1	368
<b>10. Филе индейки печеное *NEW</b> (филе индейки запеченное в смеси специй, декорированное ломтиками сыра гордон блю и ростками гороха)		
Выход, г	1/100/15/1	441
<b>Гарниры</b>		
<b>1. Картофель молодой с зеленью</b>		
Выход, г	за 100 гр	105
<b>2. Киноа с печеными помидорами черри</b>		
Выход, г	за 100 гр	104
<b>3. Черный рис с морковью</b>		
Выход, г	за 100 гр	93
<b>4. Рис басмати</b>		
Выход, г	за 100 гр	81
<b>5. Драники картофельные</b>		

Выход, г	1/135	133
<b>6. Шпинатные фетучини *NEW</b> (с сливочным соусом и шпинатом)		
Выход, г	1/100	105
<b>7. Рис с карамелизованной морковью *NEW</b> (рис приготовленный на синем чае, декорированный карамелизованной морковью и сельдереем фри)		
Выход, г	1/100	95
<b>8. Масурдал *NEW</b> (приготовленный из чечевицы с добавлением сушеных томатов и специй)		
Выход, г	1/100	100
<b>Блюда для завтрака</b>		
<b>1. Азиатский омлет с угрем</b>		
Выход, г	1/125/35/20/30/1	477
<b>2. Блинчики с начинкой из мяса</b>		
Выход, г	2/60	220
<b>3. Гречневые спагетти *NEW</b> (гречневые спагетти приготовленные с добавлением соевого соуса и васаби)		
Выход, г	1/100	150
<b>4. Французский омлет</b>		
Выход, г	1/70/12/10/1	288
<b>5. Фритатта с сыром и маслинами</b>		
Выход, г	1/105/25/20	247
<b>6. Творожный пудинг</b>		
Выход, г	1/130/10/2	201
<b>7. Омлет с зеленью и овощами</b>		
Выход, г	2/75/45/15/1	200

<b>8. Панкейки из цуккини</b>		
Выход, г	2/50/14/10/10	219
<b>9. Каша с белыми грибами *NEW</b> (каша на основе перловой крупы с добавлением грибов и смеси овощей)		
Выход, г	1/100	200
<b>10. Французский завтрак *NEW</b> (блюдо из яиц с помидорами, покрытое сырным соусом)		
Выход, г	3/47/30	299
<b>Холодное питание</b>		
<b>1. Брускетта с сочным ростбифом, маринованным луком и томатами</b>		
Выход, г	1/107	355
<b>2. Брускетта с сыром моцарелла и томатами черри</b>		
Выход, г	1/111	166
<b>3. Закуска из языка с микс салатом и медово-горчичной заправкой</b>		
Выход, г	1/108	234
<b>Соусы и заправки к закускам и горячим блюдам</b>		
<b>1. Соус грибной</b>		
Выход, г	1/20	33
<b>2. Соус сливочный песто</b>		
Выход, г	1/20	40
<b>3. Салатная заправка</b>		
Выход, г	1/20	54

<b>4. Сырный соус</b>		
Выход, г	1/20	39
<b>5. Соус томатный с петрушкой</b>		
Выход, г	1/20	30
<b>6. Соус Тар-тар</b>		
Выход, г	1/20	30
<b>7. Соус перечный</b>		
Выход, г	1/20	35
<b>Мучные кондитерские изделия</b>		
<b>1. Пирожное Мадлен</b>		
Выход, г	1/50	70
<b>1. Корзиночка с фруктами</b>		
Выход, г	1/55	61
<b>2. Штрудель грушевый</b>		
Выход, г	1/50	62
<b>3. Шоколадный мини тортик</b>		
Выход, г	1/55	95
<b>Эконом 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	1/50	80
<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>74</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>86</b>
<b>4. Рыбная закуска № 4</b>		
Крабовое мясо	20	
Картофель отварной	10	
Фасоль стручковая припущенная	10	
Выход, г	<b>1/40</b>	<b>72</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>77</b>
<b>Мясные закуска</b>		
<b>1. Мясная закуска № 1</b>		
Говядина варёно-копчёная	20	
Ветчина	20	
Огурец свежий	10	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>96</b>
<b>2. Мясная закуска № 2</b>		
Сервелат варено-копченый	20	
Ветчина	30	
Фасоль стручковая припущенная	10	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>85</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>99</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>84</b>
<b>5. Мясная закуска № 5</b>		
Говядина варёно-копчёная	20	
Ветчина	20	
Сырный продукт	20	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>99</b>
<b>Овощные закуски</b>		
<b>1. Овощная закуска № 1</b>		
Огурец свежий	20	
Перец свежий	30	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/51</b>	<b>84</b>
<b>2. Овощная закуска № 2</b>		
Помидоры свежие	30	
Перец свежий	20	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/51</b>	<b>74</b>
<b>3. Овощная закуска №3</b>		
Огурец свежий	10	
Помидоры свежие	20	
Фасоль стручковая припущенная	10	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	<b>1/41</b>	<b>64</b>
<b>4. Овощная закуска №4</b>		
Огурец свежий	20	
Помидоры свежие	20	
Оливки без косточки	9	
Выход, г	<b>1/49</b>	<b>77</b>
<b>5. Овощная закуска №5</b>		
Кус-кус	30	
Морковь припущенная	10	
Фасоль стручковая припущенная	10	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>64</b>
<b>6. Овощная закуска №6</b>		
Смесь овощная летняя	50	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>61</b>

<b>Десерты</b>		
<b>1. Десерт № 1</b>		
Сырный продукт	20	
Сыр моцарела	20	
Печенье	3	
Выход, г	<b>1/43</b>	<b>80</b>
<b>2. Десерт № 2</b>		
Сырный продукт	40	
Сыр маасдам	20	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>108</b>
<b>3. Десерт № 3</b>		
Сырный продукт	20	
Сыр маасдам	20	
Виноград красный	10	
Выход, г	<b>1/50</b>	<b>105</b>
<b>4. Десерт № 4</b>		
Сыр маасдам	20	
Сыр моцарелла	20	
Печенье	4	
Виноград красный	10	
Выход, г	<b>1/54</b>	<b>102</b>
<b>5. Десерт № 5</b>		
Сыр моцарела	40	
Печенье	3	
Виноград красный	10	
Выход, г	<b>1/53</b>	<b>75</b>
<b>6. Десерт № 6</b>		
Зефир	25	
Печенье	8	
Выход, г	<b>1/33</b>	<b>72</b>
<b>7. Десерт № 7</b>		
Виноград красный	60	
Выход, г	<b>1/60</b>	<b>77</b>
<b>Горячие блюда из рыбы</b>		
<b>1. Рыба жареная</b>		
Выход, г	<b>1/100</b>	<b>254</b>

<b>2. Рыбка в соусе карри</b>		
Выход, г	1/120	272
<b>3. Рыбка паровая с брокколи</b>		
Выход, г	1/120	289
<b>4. Рыбка в томатном соусе</b>		
Выход, г	1/125	286
<b>Горячие блюда из мяса</b>		
<b>1. Говядина тушеная в томатном соусе</b>		
Выход, г	1/105	335
<b>2. Говядина пряная</b>		
Выход, г	1/105	335
<b>3. Сосиски отварные</b>		
Выход, г	2/50	123
<b>Горячие блюда из птицы</b>		
<b>1. Курочка в грибном соусе</b>		
Выход, г	1/120	205
<b>2. Филе куриное в перечном соусе</b>		
	130	
Выход, г	1/130	204
<b>3. Плов с курицей</b>		
Выход, г	1/200	198
<b>4. Котлета куриная</b>		
	60	
Выход, г	1/60	112
<b>Гарниры</b>		
<b>1. Рис припущенный</b>		



Выход, г	за 100 гр	33
<b>2. Греча рассыпчатая</b>		
Выход, г	за 100 гр	33
<b>3. Макароны отварные</b>		
Выход, г	за 100 гр	33
<b>Блюда для завтрака</b>		
<b>1. Паровой омлет с сыром</b>		
Помидоры черри		
Выход, г	1/100/30	118
<b>2. Омлет с зеленью</b>		
Выход, г	1/200	115
<b>3. Блинчики с творогом</b>		
Выход, г	2/60	98
<b>4. Блинчики с мясом</b>		
Выход, г	2/60	98
<b>5. Блинчики с ветчиной и сыром</b>		
Выход, г	2/60	98
<b>6. Омлет с паровыми овощами</b>		
Выход, г	1/140/40	119
<b>7. Омлет с томатами</b>		
Выход, г	1/140/40	125
<b>8. Сырники творожные</b>		
Выход, г	2/68	150
<b>9. Оладьи</b>		
Выход, г	2/44	99
<b>Холодное питание</b>		
<b>1. Слойка с сыром</b>		
Выход, г	1/75	148
<b>2. Бриут с ветчиной и сыром</b>		
Выход, г	1/70	175

<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>201</b>
<b>4. Холодное питание №4</b>		
Сосиски отварные	2/50	
Картофель отварной	20	
Огурец свежий	20	
Помидор свежий	20	
Зелень укроп свежий	1	
Выход, г	<b>1/161</b>	<b>135</b>
<b>Сэндвичи</b>		
<b>1. Мак сэндвич с говядиной</b>		
Булочка для сэндвича	50	
Сыр творожный	20	
Говядина копчено-вареная	60	
Огурец свежий	10	
Салат листовой свежий	3	
Выход, г	<b>1/143</b>	<b>200</b>
<b>2. Мак сэндвич с индейкой</b>		
Булочка для сэндвича	50	
Сыр творожный	20	
Индейка жареная	60	
Салат листовой свежий	3	
Огурец свежий	10	
Выход, г	<b>1/143</b>	<b>225</b>
<b>3. Мак сэндвич с ветчиной</b>		
Булочка для сэндвича	50	
Сыр творожный	20	
Ветчина	60	
Салат листовой свежий	3	
Огурец свежий	10	
Выход, г	<b>1/143</b>	<b>137</b>
<b>4. Мак сэндвич с филе куриным</b>		
Булочка для сэндвича	50	
Сыр творожный	20	
Филе куры жареное	60	
Салат листовой свежий	3	
Огурец свежий	10	

Выход, г	1/143	170
<b>5. Клуб-сэндвич с говядиной *NEW</b>		
Хлеб тостовый	55	
Салат китайский свежий	5	
Соус песто	5	
Говядина копчено-вареная	40	
Огурцы консервированные	20	
Выход, г	1/125	180
<b>8. Клуб-сэндвич с филе куриным *NEW</b>		
Хлеб тостовый	55	
Салат листовой свежий	5	
Соус Тар-тар	20	
Филе кури жареное	30	
Помидор свежий	20	
Выход, г	1/130	158
<b>9.Клуб-сэндвич с семгой *NEW</b>		
Хлеб тостовый	55	
Салат листовой свежий	5	
Сыр творожный	20	
Рыба лосось с/с	30	
Огурец свежий	20	
Выход, г	1/130	230
<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	
Лайм	5	
Салат листовой свежий	3	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	1/59	180
<b>2. Рыбная закуска № 2</b>		
Рыба лосось слабосоленый	20	
Крабовое мясо	20	
Лайм	5	
Салат листовой свежий	3	
Петрушка свежая	1	
Выход, г	1/49	160
<b>3. Рыбная закуска № 3</b>		

Филе сельди в масле	20	
Крабовое мясо	20	
Лайм	5	
Салат листовой свежий	3	
Петрушка свежая	1	
<b>Выход, г</b>	<b>1/49</b>	<b>114</b>
<b>4. Рыбная закуска № 4</b>		
Рыба лосось слабосоленый	40	
Оливки б/к	10	
Салат листовой свежий	3	
Петрушка свежая	1	
<b>Выход, г</b>	<b>1/54</b>	<b>245</b>
<b>Мясные закуска</b>		
<b>1. Мясная закуска № 1</b>		
Сервелат варено-копченный	20	
Филе кури жареное	30	
Перец свежий	10	
Помидоры черри свежие	20	
Петрушка свежая	1	
<b>Выход, г</b>	<b>1/81</b>	<b>122</b>
<b>2. Мясная закуска № 2</b>		
Говядина варено-копченая	20	
Филе кури жареное	30	
Сырный продукт	10	
Огурец свежий	10	
Петрушка свежая	1	
<b>Выход, г</b>	<b>1/71</b>	<b>137</b>
<b>3. Мясная закуска № 3</b>		
Сервелат варено-копченный	20	
Филе кури жареное	30	
Сырный продукт	10	
Сыр Маасдам	10	
Помидоры черри свежие	20	
<b>Выход, г</b>	<b>1/90</b>	<b>148</b>
<b>Овощные закуска</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	1/65,5	85
<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	1/55,5	91
<b>3. Овощная закуска № 3</b>		
Помидоры черри свежие	20	
Перец свежий	20	
Оливки б/к	10	
Выход, г	1/50	93
<b>Десерты</b>		
<b>1. Десерт №1</b>		
Сыр Мраморный	20	
Сыр Пармезан	10	
Сырный продукт	10	
Печенье	4	
Выход, г	1/44	93
<b>2. Десерт №2</b>		
Киви свежий	40	
Апельсин свежий	40	
Выход, г	1/80	80
<b>3. Десерт №3</b>		
Сырный продукт	40	
Виноград красный	20	
Выход, г	1/60	76
<b>Горячие блюда из рыбы</b>		
<b>1. Рыба запечённая с томатами</b>		
Выход, г	1/135	280
<b>2. Шашлык из семги и трески</b>		
Выход, г	1/130	660
<b>3. Лосось запеченный с грибами</b>		

Выход, г	1/105	650
<b>Горячие блюда из мяса</b>		
<b>1. Говядина тушеная с баклажанами</b>		
Выход, г	1/140	520
<b>2. Говядина с грибами и перцем</b>		
Выход, г	1/100	410
<b>3. Говядина с черносливом</b>		
Выход, г	1/115	410
<b>Горячие блюда из птицы</b>		
<b>1. Филе куриное в кисло-сладком соусе</b>		
Выход, г	1/120	225
<b>2. Филе кури в сливках с орехами</b>		
Выход, г	1/114	217
<b>3. Паста с цыпленком и сыром пармезан</b>		
Выход, г	1/175	225
<b>4. Филе куриное гриль</b>		
Выход, г	1/110/1	237
<b>Блюда для завтрака</b>		
<b>1. Вареники с картофелем</b>		
Выход, г	1/200	103
<b>2. Омлет натуральный</b>		
Выход, г	2/100	126
<b>3. Омлет с зеленью и сыром</b>		
Выход, г	1/160	144
<b>4. Блинчики с лесными ягодами</b>		
Выход, г	2/60	108
<b>5. Вареники с вишней</b>		

Выход, г	1/200	171
<b>Холодное питание</b>		
<b>1. Холодное питание №1</b>		
Рыба жареная	100	
Картофель молодой с зеленью	40	
Цукини гриль	15	
Салат листовой свежий	3	
Выход, г	1/158	199
<b>2. Холодное питание № 2</b>		
Язык отварной (говяжий)	50	
Кукуруза консервированная	32	
Цукини гриль	25	
Салат листовой свежий	3	
Выход, г	1/110	224
<b>3. Холодное питание № 3</b>		
Говядина запеченая с розмарином	50	
Капуста брокколи припущенная	32	
Цукини гриль	25	
Салат листовой свежий	3	
Выход, г	1/110	390
<b>4. Холодное питание № 4</b>		
Индейка тандури	80	
Картофель молодой с зеленью	40	
Салат листовой свежий	3	
Помидоры черри свежие	40	
Выход, г	1/163	220
<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	1/153	207
<b>Меню для маленьких гурманов</b>		
<b>Салаты и закуски</b>		
<b>1. Салат Белочка</b>		
(морковь, огурец, миндальное ядро)		
Выход, г	за 100гр	180

<b>2. Салат Львенок</b>		
(морковь, сахарная пудра)		
Выход, г	за 100гр	106
<b>Десерты</b>		
<b>1. Десерт Лилипут</b>		
Мандарины	20	
Виноград красный	30	
Киви	5	
Выход, г	1/55	91
<b>2. Десерт Ералаш</b>		
Мандарины	30	
Киви	30	
Выход, г	1/60	74
<b>3. Десерт Буратино</b>		
Апельсины	30	
Виноград красный	20	
Киви	20	
Выход, г	1/70	93
<b>Горячие блюда и гарниры</b>		
<b>1. Котлетки куриные</b>		
Выход, г	85 1/85/20/1	277
<b>2. Сосиски Бистро</b>		
Выход, г	40 2/20	127
<b>Блюда для завтрака</b>		
<b>1. Пряная груша с куркумой</b>		
Выход, г	140 1/140	223
<b>2. Тыква печеная</b>		
Помидоры черри	115 30	
Выход, г	1/145	248
<b>Меню для путешественников</b>		
<b>Закуски</b>		
<b>1. Десерт Цитрусовый</b>		
Выход, г	1/50	120



<b>2. Десерт Фруктовая фреска</b>		
Выход, г	1/80	126
<b>3. Яблоко печеное с абрикосом и фисташками</b>		
Выход, г	1/130	183
<b>4. Фруктовое карпачо</b>		
Выход, г	1/114	162
<b>5. Десерт</b> (апельсин, грейпфрут, виноград, киви)		
Выход, г	1/82	81
<b>Салаты</b>		
<b>1. Летняя брускетта с овощами гриль</b>		
Выход, г	1/108	134
<b>2. Салат из печеных овощей</b>		
Выход, г	1/120	221
<b>3. Салат хрустящий</b>		
Выход, г	1/110	160
<b>Горячие блюда и гарниры</b>		
<b>1. Гречетто с грибами и сыром пармезан</b>		
Выход, г	1/120/7/5	163
<b>2. Овощи Эдмонд</b>		
Выход, г	за 100 гр.	198
<b>3. Печеная тыква с ореховым пюре</b>		
Выход, г	1/142	159
<b>4. Яблочная лазанья</b>		
Выход, г	1/85/18/15	233

<b>5. Грибная паста с песто</b>		
Выход, г	<b>1/150/30</b>	<b>207</b>
<b>6. Овощной микс</b>		
Выход, г	<b>1/50/50/30</b>	<b>165</b>
<b>7. Баклажаны с томлеными овощами</b>		
Выход, г	<b>1/210/20/1</b>	<b>276</b>
<b>8. Шпинатные фетучини с моцареллой</b>		
Выход, г	<b>1/120/30/14</b>	<b>236</b>
<b>9. Рис басмати с свекольным соком</b>		
Выход, г	<b>1/110/15/10</b>	<b>221</b>
<b>10. Конвертик с овощами</b>		
Выход, г	<b>1/95/25</b>	<b>233</b>