

## Оздоровительно-образовательный центр «Илона» Примерное меню



### Питание по системе «шведский стол» (завтрак, обед, ужин).

**Во время каждого приема пищи в ресторане представлены:**

**Напитки горячие:** чай, кофе. К чаю – лимон.

**Напитки холодные:** сокосодержащий напиток, компот из сухофруктов, чай, кисель, каркаде.

**Кисломолочные продукты:** молоко, снежок, кефир, тан, сметана.

**Сухие завтраки и сухофрукты:** хлопья, подушечки, мюсли с фруктами, сушки, колечки.

**Свежие фрукты.**

**Выпечка:** булочки, пироги, кексы.

**Хлеб:** белый, черный, с отрубями.

**Соусы:** масло растительное, соевый, кетчуп, хрен, горчица, уксус.

### Понедельник:

#### **Завтрак:**

Масло сливочное, сырная нарезка, колбасная нарезка.

**Салаты:** салат «Бодрость», салат из свежей капусты с огурцом, салат из капусты с помидорами, салат «Морковный с фруктами», салат «Московский», салат из морской капусты с кукурузой.

**Первые блюда, каши:** бульон куриный, каша молочная ячневая, каша рисовая.

**Горячие блюда:** омлет с колбасой, тефтели под томатным соусом, пельмени отварные, макароны отварные, манник под фруктовым соусом, запеканка творожная, пончики с сахарной пудрой, котлета картофельная.

#### **Обед:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Магнолия», салат «Пикантный», салат микс с крабовыми палочками, салат из свеклы с сыром, салат «Грибной», салат из редиса с огурцом, соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская).

**Первые блюда:** бульон куриный, суп картофельный с грибами, суп овощной диетический, борщ из свежей капусты.

**Вторые блюда:** филе пангасиуса по-питерски, котлеты куриные, поджарка из свинины, голубцы под белым соусом, гречка отварная, макароны с овощами, картофель отварной, капуста тушеная.

#### **Ужин:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Фантазия», салат «Москвичка», салат из капусты с помидорами, салат «Викторио», салат «Клеопатра», салат «Здоровье», соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская).

**Первые блюда, каши:** бульон куриный, суп молочный вермишелевый, каша геркулесовая.

**Горячие блюда:** минтай под маринадом, биточки мясные, торт печеночный, рагу из курицы с картофелем.

**Гарниры:** каша пшеничная с жареным луком, макароны с томатами и маслинами, овощи тушеные, рис отварной.

## **Вторник**

### **Завтрак:**

Масло сливочное, сырная нарезка, колбасная нарезка.

**Салаты:** салат с крабовыми палочками, салат «Веснушка», салат из свежей капусты с огурцом, салат из свеклы с курагой, салат из моркови с фруктами, салат «Французский».

**Первые блюда, каши:** бульон мясной, каша молочная манная с изюмом, каша на воде пшенная.

**Горячие блюда:** омлет натуральный, сосиски отварные, блинчики с джемом, гречка отварная, запеканка творожно-морковная, драники картофельные, котлеты капустные, плов фруктовый.

### **Обед:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Бездна», салат «Белорусский», салат «Оливье», салат овощной, винегрет, салат «Майский», соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская, огурцы маринованные).

**Первые блюда:** бульон мясной, суп овощной диетический, суп картофельный с рисом, рассольник «Ленинградский».

**Горячие блюда:** рыба жареная, курица запеченная, фрикадельки куриные под молочным соусом, жаркое по-домашнему со свининой.

**Гарниры:** рис отварной, макароны отварные, пюре гороховое с жареным луком, овощи припущенные.

### **Ужин:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** «Сельдь с гарниром», салат «Лесная фея», салат «Фасолевый», салат «Карнавал», салат из свеклы с сыром и яйцом, салат «Крепыш», соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская).

**Первые блюда, каши:** суп фруктовый, суп-пюре овощной, каша рисовая молочная.

**Горячие блюда:** кальмары в молочном соусе, зразы с луком и яйцом, цыплята под томатным соусом, плов с говядиной.

**Гарниры:** картофельное пюре, овощи тушеные, перловка отварная, гречка отварная с луком и грибами.

## **Среда**

### **Завтрак:**

Масло сливочное, сырная нарезка, колбасная нарезка.

**Салаты:** салат «Мозаика», салат-микс с куриным филе, салат «Зеленый», салат из моркови с кукурузой, салат «Южный», салат «Оранж».

**Первые блюда, каши:** бульон куриный, каша диетическая пшеничная, каша молочная кукурузная.

**Горячие блюда:** омлет с зеленым горошком, биточки куриные, пудинг манный с шоколадной глазурью, яблоко, запеченное с корицей, биточки морковно-творожные, оладушки по-домашнему, вареники с картофелем, макароны с сыром.

### **Обед:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Каприз», салат «Мечта хозяйки», салат из риса с кальмаром, салат из свежей капусты с помидором, салат из редиса с морковью, свекла отварная (нарезка), соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская).

**Первые блюда:** бульон куриный, суп овощной диетический, суп гороховый, суп-лапша домашняя.

**Вторые блюда:** котлеты по-домашнему, цыплята отварные, свинина с черносливом, печень, тушенная в сметанном соусе.

**Гарниры:** картофельное пюре, макароны с овощами, рис отварной, каша ячневая.

### **Ужин:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Крабовый», салат «Микс с куриным филе», салат «Царский», салат с колбасой и фасолью, салат «Свежесть», свекла отварная с зеленым горошком, соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская, огурцы маринованные).

**Первые блюда, каши:** бульон куриный, каша геркулесовая на воде, каша молочная пшенная.

**Вторые блюда:** минтай жареный, жаркое с грибами по – русски, суфле из куриного филе, голубцы под томатным соусом.

**Гарниры:** овощи тушеные, гречка отварная, рис по-гавайски, каша пшеничная с луком..

## **Четверг:**

### **Завтрак:**

Масло сливочное, сырная нарезка, колбасная нарезка.

**Салаты:** салат «Белоснежка», салат «Французский», салат «Веснушка», салат из редиса, свекла отварная, салат морковный с фруктами.

**Первые блюда, каши:** бульон мясной, каша молочная геркулесовая, каша диетическая пшеничная.

**Горячие блюда:** омлет с зеленью, сосиски отварные, паста с грибами, рулет картофельный с овощами, яблоко, запеченное, зразы морковные с черносливом, блинчики с творогом, овощи отварные.

### **Обед:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Бездна», салат «Мясной», салат «Пекинский», салат «Фасолевый», салат «Пестрый», салат из редиса с овощами, соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская, морковь по-корейски).

**Первые блюда:** бульон мясной, суп куриный с вермишелью, суп овощной диетический, борщ «Полтавский» с галушками.

**Вторые блюда:** рыба, запеченная с сыром, плов со свининой, курица, запеченная под соусом, тефтели мясные под томатным соусом.

**Гарниры:** каша пшеничная с маслом, макароны с зеленым горошком, картофель отварной с зеленью, гречка отварная.

### **Ужин:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Пирамида», салат «Новинка», салат «Минутка», салат с колбасой, салат из капусты с помидорами, салат из моркови с фруктами, соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская, огурцы маринованные, помидоры маринованные, морковь по-корейски).

**Первые блюда, каши:** бульон мясной, суп фруктовый, каша молочная кукурузная.

**Горячие блюда:** рыба отварная, оладьи куриные с грибами, курица тушенная, сердце в томатном соусе.

**Гарниры:** картофель запеченный, каша пшенная с маслом, рис с овощами, пюре гороховое с жареным луком.

## **Пятница:**

### **Завтрак:**

Масло сливочное, сырная нарезка, колбасная нарезка.

**Салаты:** салат «Веснушка», салат «Оранж», салат из редиса с морковью, салат из свеклы с курагой, салат с яйцом, салат «Морской».

**Первые блюда, каши:** бульон мясной, каша рисовая диетическая, каша молочная манная.

**Горячие блюда:** омлет натуральный, тефтели «Ёжики», гречка отварная, пудинг морковный, запеканка творожно-рисовая, оладушки дрожжевые, яблоко запеченное, овощи тушеные.

### **Обед:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Сказка», салат «Крепыш», салат «Камчатка», салат из редиса с морковью, салат из свежей капусты с помидорами, салат «Бурячок», соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская, огурцы).

**Первые блюда:** бульон куриный, суп картофельный с мясными фрикадельками, суп овощной, щи из свежей капусты.

**Горячие блюда:** рыба, запеченная в кунжуте, тефтели под грибным соусом, шашлычок из курицы, говядина в кисло-сладком соусе.

**Гарниры:** каша кукурузная с жареным луком, картофель отварной с зеленью, макароны отварные, капуста тушеная.

### **Ужин:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Полонез», салат «Аргентина», салат с колбасой, салат «Викторио», салат-микс овощной, салат «Бодрость», соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская).

**Первые блюда, каши:** бульон куриный, каша молочная рисовая, суп куриный с вермишелью.

**Горячие блюда:** рыба под маринадом, люля-кебаб с маринованным луком, запеканка картофельная с курицей и сыром, печень по-строгановски.

**Гарниры:** овощи тушеные, перловка отварная, рис отварной, гречка с луком и грибами.

## **Суббота:**

### **Завтрак:**

Масло сливочное, сырная нарезка, колбасная нарезка.

**Салаты:** салат из краснокочанной капусты с помидорами и зеленью, салат «Французский», салат морковный с фруктами, салат-микс с крабовыми палочками, салат «Белоснежка», свекла отварная (нарезка).

**Первые блюда, каши:** бульон мясной, каша молочная ячневая, каша геркулесовая на воде.

**Горячие блюда:** омлет с овощами, биточки куриные, запеканка картофельная с сосисками, рис отварной, котлеты капустные, лапшевник с творогом, блинчики с джемом, вареники с картофелем.

### **Обед:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Аргентина», салат «Мясной», салат «Норвежский», салат из свежей капусты с помидорами, салат «Пестрый», салат из редиса с морковью, соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская, огурцы маринованные, помидоры маринованные, морковь по-корейски).

**Первые блюда:** бульон мясной, суп-пюре овощной, суп гороховый, рассольник с грибами.

**Вторые блюда:** рыба жареная, голубцы, цыплята запеченные, азу с говядиной и картофелем.

**Гарниры:** макароны с овощами, рис отварной, гречка отварная, каша пшеничная, капуста тушеная.

**Хлеб** (белый, черный, с отрубями).

### **Ужин:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Голубая лагуна», салат «Лесная фея», салат из риса с кальмарами, салат «Южный», салат овощной, салат «Темная ночь», соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская, огурцы маринованные).

**Первые блюда, каши:** суп фруктовый, каша молочная геркулесовая, каша диетическая пшеничная.

**Горячие блюда:** поджарка из рыбы, биточки по-грузински, чахохбили, жаркое «Казань», рис по-гавайски, каша кукурузная с жареным луком, овощной микс, фасоль отварная с луком и томатами.

## **Воскресенье:**

### **Завтрак:**

Масло сливочное, сырная нарезка, колбасная нарезка.

**Салаты:** салат с колбасой, салат «Оригинальный», салат «Зеленый», салат морковный с фруктами, салат из свеклы с черносливом и орехами, салат из капусты с помидорами.

**Первые блюда, каши:** бульон куриный, каша молочная рисовая, каша диетическая геркулесовая.

**Горячие блюда:** омлет натуральный, сосиски отварные, гречка отварная, пудинг манный с шоколадной глазурью, овощи отварные, блины с джемом, яблоко, запеченное с творогом, вареники с картофелем.

### **Обед:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат «Рыбный с сельдью», салат «Овощной микс», салат «Мюнхен», салат «Мясной», салат «Заря», салат «Фламандский», соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская).

**Первые блюда:** бульон куриный, суп-лапша куриная, суп овощной диетический, уха с картофелем.

**Вторые блюда:** рыба, запеченная в молочном соусе, мясное ассорти с овощами, цыплята-табака, рулет мясной с яйцом.

**Гарниры:** рис отварной с овощами, макароны отварные, картофельное пюре, овощной микс.

### **Ужин:**

Рыба соленая, масло сливочное.

**Салаты:** салат-микс с курицей, салат «Клеопатра», салат «Оливье», салат «Южный», салат из свежей капусты с редисом, салат «Викторио», соленья (капуста маринованная, капуста по-грузински, капуста морская, огурцы маринованные).

**Первые блюда, каши:** бульон куриный, каша диетическая пшенная, каша молочная рисовая.

**Горячие блюда:** рыба жареная, фрикадельки куриные под молочным соусом, плов со свининой, сердце отварное.

**Гарниры:** капуста тушеная, каша пшеничная с маслом, гречка отварная, фасоль отварная с луком и томатами.