		Понеділок							
		Назва страви	Вихід	Місце за столом					
				1	2	3	4	5	6
Сніданок	Закуски	Бекон, сир, масло	фуршет	Закуски та напої без замовлення					
		Овочі свіжі	фуршет						
	Молочна страва	Каша молочна рисова	305						
	Другі страви	Тефтельки яловичі запечені в томатнім соусі /Гречка з маслом	115/75/ 150						
		Сардельки / Булгур з маслом	120/150/ 10						
		Омлет натуральний	110						
	Десерти	Ягідно-сирний мус	Фуршет						
		Кекс столичний	Фуршет						
Обід	Перші страви	Суп помідоровий з рисом та куркою	300						
		Солянка домашня	250						
		Суп-крем з печерицями	250						
	Другі страви	М'ясо по-Вірджинськи (свинина. перець солодкий. Яйце. Помідор)	150						
		Печінка з карамелізованим яблуком	200						
		Філе тріски у сирному соусі	150						
	Гарніри	Гарнір з броколі та моркви	150						
		Рис з грибами	150						
		Картопля відварна	150						
		Хліб, фрукти, напій	100/100/20						
Вечеря	Другі страви	Яловичина тушкована з овочами (картопля, морква, кукурудза, помідор)	100/170						
		Свинина тушкована під сирним соусом (картопля пюре, вершки)	130/150						
		Баклажани фаршировані	300						
	Гарніри								
	Десерти	Торт суфле полуничний	фуршет						
		Рулет бісквітний з повидлом	фуршет						

Цікаво

Свіжий огірковий сік багатьом допомагає під час кашлю, відмінно вирівнює кислотний баланс в організмі, а також покращує пам'ять...

Якщо регулярно їсти огірки, то вони нормалізують роботу щитовидної залози, а стінки судин очищаються від холестерину

Наявність калію і кремнію сприяє нашій шкірі виглядати здоровою і додає блиск і силу волоссю....

		Вівторок							
		Назва страви	Вихід	Місце за столом					
				1	2	3	4	5	6
Сніданок	Закуски	М'ясний рулет по-трускавецьки, сир тв., масло	фуршет	Закуски та напої без замовлення					
		Овочі свіжі	фуршет						
	Молочна страва	Каша манна молочна	305						
	Другі страви	Куряче філе під вершково-гірчичним соусом / Рис з маслом	100/30/150/10						
		Кульки рибні / Каша пшоняна з маслом	100/150						
		Яєчня	110						
	Десерти	Шоколадний мус	фуршет						
		Кекс банановий з мигдалем та родзинками	фуршет						
Обід	Перші страви	Суп із збірних круп(куряче філе, рис, перловка, вівсянка, картопля)	250						
		Суп сирний з сухариками	250						
		Бульйон курячий з локшиною	250						
	Другі страви	Філе морського окуня запечене на овочевій подушці під мигдалевим соусом	150/20						
		Телятина тушкована в гірчичному соусі	75/100						
		Курячий шашличок з овочами	145						
	Гарніри	Картопляне пюре з маслом	220/10						
		Баклажани з часником і зеленню	150						
		Булгур з грибами і зеленим горошком	150						
		Хліб, компот, фрукти, соуса	100/200/200						
Вечеря	Другі страви	Філе річкової форелі на подушці зі шпинату	75/75/25						
		Биточки по-селянськи (телятина)	75/50						
		Язик відварний у вершковому соусі	75/75						
	Гарніри	Овочі на пару	150						
		Картопля відварна з маслом	200/10						
		Каша кукурудзяна з маслом	150/10						
	Десерти	Рулет бісквітний з арахісом	фуршет						
		Сирна запіканка	фуршет						

Цікаво

Вітамінний склад солодкого перцю не просто зміцнює організм, а може виступати як засіб від депресії. Цьому сприяють вітаміни групи В і Р. Також овоч містить гормон радості. Незамінний болгарський перець і для жіночої краси. Шкіра, волосся, нігті і зуби вдячно реагують на багатий склад солодкого перцю. Він надає омолоджуючий ефект на організм. Сік перцю відмінно заміняє тонік. Шкіра при цьому отримує зволоження.

		Середа							
		Назва страви	Вихід	Місце за столом					
				1	2	3	4	5	6
Сніданок	Закуски	Курячий рулет з арахісом, бринза, масло	фуршет	Закуски та напої без замовлення					
		Овочі	фуршет						
	Молочна страва	Каша вівсяна молочна	305						
	Другі страви	Суфле з птиці парове / Капуста цвітна з маслом	110/175						
		Омлет натуральний	110						
		Тефтельки м'ясні в соусі (телятина) / Кус-Кус з маслом	115/75 150/10						
	Десерти	Мафіни шоколадні	фуршет						
		Пиріг корівка	фуршет						
Обід	Перші страви	Суп пюре овочевий	250						
		Борщ Львівський (сосиска)	255						
		Хашлама (баранина)	250						
	Другі страви	Свинина під яблучно-гірчичним соусом	130/30						
		Індичі котлети запечені(сир гол. помідор)	130						
		Філе кальмара в томатному соусі	120						
	Гарніри	Картопля запечена	200						
		Рис з грибами і маслом	180						
		Кабачки запечені з помідором та сиром	160						
		Хліб, напій, фрукти	100/200/200						
Вечеря	Другі страви	Телятина з чорносливом і картоплею	150/150						
		Кролик тушкований з вершковим соусом / Картопля запечена з розмарином	150/50 150						
		Риба запечена з овочами в сирному соусі (ХЕК)	100/180						
	Десерти	Мус полуничний	фуршет						
		Шарлотка сирна	фуршет						

Цікаво

ЦВІТНА КАПУСТА ЛЕГКО ЗАСВОЮЄТЬСЯ ОРГАНІЗМОМ І ДОПОМАГАЄ ПОЗБАВИТИСЯ ВІД ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ, ВОНА Є ВІДМІННИМ ЗАСОБОМ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ПРОБЛЕМ ТРАВЛЕННЯ.

ЗА ВМІСТОМ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН І СМАКОВИХ ЯКОСТЕЙ — ЦВІТНА КАПУСТА ПЕРЕВЕРШУЄ ВСІ ІНШІ ВИДИ КАПУСТИ. У ЦВІТНІЙ КАПУСТІ, НА ВІДМІНУ ВІД БІЛОКАЧАННОЇ КАПУСТИ МІСТИТЬСЯ 1,5-2 РАЗИ БІЛЬШЕ БІЛКА І 2-3 РАЗИ БІЛЬШЕ АСКОРБІНОВОЇ КИСЛОТИ.

		ЧЕТВЕР							
		Назва страви	Вихід	Місце за столом					
				1	2	3	4	5	6
Сніданок	Закуски	Куряча грудка копчена, сир, масло	фуршет	Закуски та напої без замовлення					
		Овочі	фуршет						
	Молочна страва	Каша кукурудзяна молочна	305						
	Другі страви	Печінка по строганівськи Каша перлова з маслом	100/150/10						
		Яєшня / Овочі на пару (брокколі, цвітна капуста, морква)	110/150						
		Сосиски відварні / Каша вівсяна з маслом	120/150						
	Десерти	Ягідно сирний мус	фуршет						
		Кекс столичний	фуршет						
Обід	Перші страви	Юшка рибна (білорибиця, картопля, морква, цибуля.)	250						
		Грибна юшка по Східницьки	250						
		Суп овочевий з відварною куркою	250						
	Другі страви	Філе хека фаршироване(печериці ,вино біле, креветка, вершки, помідор)	150						
		Душенина панська (телятина)	130						
		Куряча грудка з ананасом	180						
	Гарніри	Картопля відварна з маслом	200/10						
		Каша гречана з маслом	150						
		Капуста тушкована	200						
		Хліб, напій, фрукти	100/200/200						
Вечеря	Другі страви	Голубці з рисом і м'ясом в соусі (телятина)	215/100						
		Фрикадельки курячі з овочами (баклажан, кабачок, капуста цвітна, брокколі)	100/120						
		Свинина тушкована під сирним соусом з картопляним пюре	130/150						
	Десерти	Панкейки	Фуршет						
		Сирна запіканка	фуршет						

Цікаво

Відомі й унікальні властивості червоних буряків відновлювати організм, оскільки вони мають фолієву кислоту, яка сприяє творенню нових клітин. А такий важливий для омолодження елемент, як кварц, що теж міститься в буряках, відповідає за стан артерій, шкіри і кісток.

		П'ятниця							
		Назва страви	Вихід	Місце за столом					
				1	2	3	4	5	6
Сніданок	Закуски	Курячий рулет, бринза, масло	фуршет	Закуски та напої без замовлення					
		Овочі	фуршет						
	Молочна страва	Каша рисова молочна	305						
	Другі страви	Биточки по-сел.(свинина) / Каша ячмінна з маслом	75/50/150/10						
		Сардельки / Макарони з маслом та сиром	100/150/10						
		Омлет натуральний	110						
	Десерти	Лимонний мус	фуршет						
		Кекс банановий з мигдалем та родзинками	фуршет						
Обід	Перші страви	Суп- пюре кабачковий	300						
		Суп овочевий зі сметаною	250						
		Борщ з квасолею	250/50						
	Другі страви	Котлети січені з птиці (парова або смажена)	100						
		Філе горбуші в вершковому соусі	100/10						
		Рулет телячий з грибами та сиром	100						
	Гарніри	Картопля запечена з беконом і сиром тв.	180						
		Овочі на пару	150						
		Булгур з грибами і зеленим горошком	150						
		Хліб, фрукти, компот	100/200/200						
Вечеря	Другі страви	Плов з свинини	250						
		Стейк курячий з арахісом / Картопляне пюре з маслом	110/200						
		Кабачки фаршировані м'ясом і рисом	225/25						
	Десерти	Рулет бісквітний з шоколадним кремом та арахісом	фуршет						
		Мус полуничний	фуршет						

Цікаво

Морква. До її складу входить вітамін А (причому тут він міститься в досить значних кількостях) є природним і натуральним, але досить потужним антиоксидантом.. Також цей коренеплід дуже корисний для зору, допомагає поліпшувати травлення і очищати організм завдяки клітковині, що входить до її складу. Крім того, морква покращує функціонування серцево-судинної системи .Вчені Гарвардського університету довели, що люди, які їдять моркву кілька разів на тиждень, стикаються з інсультами набагато рідше, ніж ті, хто цей овоч споживає кілька разів на місяць.

		Субота							
		Назва страви	Вихід	Місце за Столом					
				1	2	3	4	5	6
Сніданок	Закуски	Рулет сирний курячим філе, сир, масло	фуршет	Закуски та напої без замовлення					
		Овочі	фуршет						
	Молочна страва	Каша вівсяна молочна	305						
	Другі страви	Крокети парові / Банош з бринзою	95/150/25						
		Рибні котлети «Бужок» / Рис з маслом	130/160						
		Омлет з овочами (горошок, броколі, морква, помідор	150						
	Десерти	Шоколадний мус	фуршет						
		Торт суфле полуничний	фуршет						
Обід	Перші страви	Окрошка м'ясна на кефірі	300						
		Борщ зелений	250/30						
		Суп гороховий	250						
	Другі страви	Гомілки в гірчичному соусі	200/50						
		Люля-кебаб (телятина-свинина)	100/20						
		Рулетики з філе індика з апельсином та шпинатом	115						
	Гарніри	Картопляна запіканка (гратен)	180						
		Каша пшенична з маслом	150						
		Цвітна капуста в сухарях з часниковим соусом	150						
		Хліб, фрукти, компот	100/200/200						
Вечеря	Другі страви	Телятина тушкована в гірчичному соусі	75/100						
		Філе камбали парове під м'ятно-лимонним соусом	100/15						
		Перепілка по королівськи	200/30						
	Гарніри	Каша перлова з вершками і часником	200						
		Картопля відварна	150						
		Капуста тушкована з квасолею	150						
	Десерти	Рулет бісквітний з арахісом	фуршет						
		Шарлотка сирна	фуршет						

Цікаво

Шпинат.*У ньому багато корисних властивостей. Його зелене листя забезпечує організм людини поживними речовинами більше, ніж який-небудь продукт. У шпинаті міститься багато марганцю, який потрібен для функціонування нервової системи. Дослідження показали, що споживання великої кількості шпинату і зелених овочів в цілому, уповільнює процес старіння функції мозку.*

		Неділя							
		Назва страви	Вихід	Місце за столом					
				1	2	3	4	5	6
Сніданок	Закуски	Шинка св., сир, масло	фуршет	Закуски та напої без замовлення					
		Овочі	фуршет						
	Молочна страва	Каша пшоняна молочна	305						
	Другі страви	Тефтельки рибні в соусі / Капуста цвітна під соусом бешамель	100/75 100/50						
		Котлета м'ясна на пару (телятина) / Каша кукурудзяна з маслом	100/150/10						
	Десерти	Мафіни шоколадні	фуршет						
		Чорнослив з вершками і горіхами	фуршет						
Обід	Перші страва	Суп пюре із цвітної капусти	250						
		Бульйон курячий з локшиною	250						
		Суп картопляний з рибними фрикадельками	250/50						
	Другі страви	Яловичина тушкована в сметані	75/75						
		Биточки фаршировані грибами в сметанному соусі (курятина)	110/30						
		Рулетики зі скумбрії з лимоном	150/25						
	Гарніри	Макарони з маслом	150/10						
		Картопля відварна з маслом	150/10						
		Овочева запіканка	200						
		Хліб, фрукти, компот	100/200 /200						
Вечеря	Другі страви	Кус Кус з м'ясом та овочами	120/100/80						
		Спагеті з курячим філе з грибами	150/150						
		Філе білорибиці запечене з овочами	150/100						
	Десерти	Запіканка сирна з чорносливом	фуршет						
		Пиріг шахматний	Фуршет						

Цікаво

Слово «помідор» в перекладі з італійського означає «золоте яблуко». Французи прозвали томати «яблуками любові», німці – «райськими яблуками».

Помідори містять у великій кількості серотонін, іменований «гормоном щастя». Завдяки йому ці плоди здатні покращувати настрій.

Томат ефективно очищає організм від сигаретного диму, знижує кров’яний тиск, позитивно впливає на розчинення каменів у жовчному міхурі, зменшує запалення, що не дає утворюватися тромбам