		Понедельник							
		Название блюд	Выход	Место за столом					
				1	2	3	4	5	6
Завтрак	Закуски	Бекон, сыр, масло	фуршет	Закуски и напитки без заказа					
		Овощи свежие	фуршет						
	Молочные блюда	Каша молочная рисовая	305						
	Вторые блюда	Тефтельки телячьи запеченные в томатном соусе / Гречка с маслом	115/75/ 150						
		Сардельки / Булгур з маслом	120/150/ 10						
		Омлет натуральный	110						
	Десерты	Ягодно-сырный мус	фуршет						
		Кекс столичный	фуршет						
Обед	Первые блюда	Суп помидорный с рисом и курицей	300						
		Солянка домашняя	250						
		Суп-пюре из тыквы	250						
	Вторые блюда	Мясо по-Вирджински (свинина, перец сладкий, яйцо, помидор)	150						
		Печень с карамелизованным яблоком	200						
		Филе трески в сырносметанном соусе	150						
	Гарниры	Гарнир из брокколи и морковки	150						
		Каша пшеничная с маслом	150						
		Картошка запеченная с сезамом	150						
		Хлеб, фрукты, напитки	100/100/20						
Ужин	Вторые блюда	Телятина тушеная с овощами (картофель, морковь, кукуруза, помидор)	100/170						
		Свинина тушеная под сырным соусом с картофельным пюре	130/150						
		Макароны по флотски	240						
	Гарниры								
	Десерты	Шарлотка сырная	фуршет						
		Рулет бисквитный с повидлом	фуршет						

Интересно Сок из горьких огурцов (а их лечебные свойства гораздо выше) полезен при коликах и болезнях печени с желтухой, его принимают обычно по полстакана по утрам и вечерам. Сочетание сока с ложкой меда назначается как средство восстановления системы пищеварения после обострения гастритов *или язвенной болезни, особенно если повышена кислотность желудочного* сока. Огуречный сок содержит массу полезных веществ, пусть и в небольших количествах. В частности витамины А, С, Е, РР, группы В, Н, тартроновая кислота, эфирные масла, сера, йод, железо, фосфор, кальций, кремний, магний, калий, натрий, хлор.

		Вторник							
		Название блюд	Выход	Место за столом					
				1	2	3	4	5	6
Завтрак	Закуски	Мясной рулет по-трускавецки, сыр твердый, масло	фуршет	Закуски и напитки без заказа					
		Свежие овощи	фуршет						
	Молочные блюда	Манная каша на молоке	305						
	Вторые блюда	Куриное филе под сливочно-горчичным соусом / Рис с маслом	100/30/150/10						
		Рыбные шарики / Каша пшонная с маслом	100/150						
		Яичница	110						
	Десерты	Шоколадный мус	фуршет						
		Кекс банановый с мигдалем и изюмом	фуршет						
Обед	Первые блюда	Розсольник по Сходницки	250						
		Суп сырный с сухариками	250						
		Бульон куриный с вермишелью	250						
	Вторые блюда	Филе амура фаршированное шпинатом и сиром	150/20						
		Телятина тушеная в горчичном соусе	75/100						
		Куриный шашлычок с овощами	145						
	Гарниры	Картофельное пюре с маслом	220/10						
		Баклажаны с чесноком и зеленью	150						
		Булгур с грибами и зеленым горошком	150						
		Хлеб, компот, фрукты, соуса	100/200/200						
Ужин	Вторые блюда	Филе речной форели на подушке из шпината	75/75/25						
		Биточки по-селянски (телятина)	75/50						
		Язык отварной в сливочном соусе	75/75						
	Гарниры	Овощи на пару	150						
		Картофель отварной с маслом	200/10						
		Каша кукурузная с маслом	150/10						
	Десерты	Рулет бисквитный с арахисом	фуршет						
		Сырная запеканка	фуршет						

Интересно

В сладком перце содержатся витамины С, В1, В2, В9, Р, РР и каротин, поэтому людям страдающим депрессией, сахарным диабетом, а также при ухудшении памяти, бессоннице, упадке сил следует включать перец в меню. По количеству витамина С перец превосходит лимоны и черную смородину.

		Среда							
		Наименование блюд	Выход	Место за столом					
				1	2	3	4	5	6
Завтрак	Закуски	Брынза, масло, сыр твердый, колбаса	фуршет	Закуски и напитки без заказа					
		Овощи , куриный рулет	фуршет						
	Молочные блюда	Каша овсяная на молоке	305						
	Вторые блюда	Суфле из птицы паровое / Капуста цветная с маслом	110/175						
		Омлет натуральный	110						
		Тефтельки мясные в соусе (телятина) / Кус Кус с маслом	115/75 150/10						
	Десерты	Маффины (шоколад)	фуршет						
		Пирог коровка	фуршет						
Обед	Первые блюда	Суп пюре овощной	250						
		Борщ Львовский (сосиска)	255						
		Хашлама (баранина)	250						
	Вторые блюда	Свинина под яблучно-горчичным соусом	130/30						
		Індюшиные котлеты запеченные (сыр гол. помидор)	130						
		Филе кальмара в томатном соусе	120						
	Гарниры	Картофель запеченная	200						
		Рис с грибами и маслом	180						
		Макароны с овощами	200						
		Хлеб, напитки, фрукты	100/200/200						
Ужин	Вторые блюда	Телятина с чорносливом и картофелем	150/150						
		Кролик тушеный в сливочном соусе / Картофель запеченная с розмарином	150/50 150						
		Риба запеченная с овощами в сырном соусе (хек)	100/180						
	Десерты	Тыквенные Мафины	фуршет						
		Шарлотка сырная	фуршет						

Интересно Состав и калорийность цветной капусты Овощ содержит много питательных веществ:

- антиоксиданты – бета-каротин, стерины и коричная кислота. Они защищают клетки от разрушений. Соединения противостоят старению и хроническому стрессу;
- витамин С. Антиоксидант;
- сульфорафан. Выводит токсины из организма. Это сильное противораковое соединение;
- витамин А. Улучшает зрение и состояние кожи;
- витамины К и В. Помогают вылечить язву желудка и улучшают пищеварение. Обладают противораковым и антивоспалительным действием.-В 100 гр. овоща содержится 40% ежедневной нормы клетчатки и 25% белка.

Калорийность цветной капусты – 30 ккал /100 гр.

		ЧЕТВЕРГ							
		Наименование блюд	Выход	Место за столом					
				1	2	3	4	5	6
Завтрак	Закуски	Колбаса , сыр, масло, рулет с брюшок лосося и шпинатом	фуршет	Закуски и напитки без заказа					
		Овощи свежие	фуршет						
	Молочные блюда	Каша кукурузная молочная	305						
	Вторые блюда	Печенка по строгановски Каша перловая с маслом	100/150/10						
		Яичница / Овощи на пару (брокколи, цветная капуста, морковь)	110/150						
		Сосиски вареные / Каша овсяная с маслом	120/150						
	Десерты	Ягодно сырный мус	фуршет						
		Кекс столичный	фуршет						
Обед	Первые блюда	Рыбная юшка (белорыбица, картошка , морковь лук.)	250						
		Грибная юшка по Сходницки	250						
		Суп овощной с отварной курицей	250						
	Вторые блюда	Фаршированное филе хека (шампиньоны, белое вино, креветки, сливки, помидор)	130						
		Душенина панская (телятина)	130						
		Куриная грудка с ананасом	180						
	Гарниры	Картофель отварной с маслом	200/10						
		Каша гречневая с маслом	150						
		Капуста тушеная	200						
		Хлеб, напитки, фрукты	100/200/200						
Ужин	Вторые блюда	Голубцы с рисом и мясом в нежном соусе (телятина)	215/100						
		Фрикадельки куриные с овощами (баклажан, кабачок, капуста цветная, брокколи)	100/120						
		Свинина тушеная под сырным соусом (картофельное пюре)	250						
	Десерты	Булка «Роза» с яблоками	фуршет						
		Сырная запеканка	фуршет						

Интересно Польза свеклы (красный буряк)

Этот привлекательный фиолетовый овощ содержит в себе огромное количество полезных витаминов и микроэлементов. Так, в свекле можно найти витамин А, всю группу витамина В, хор, фосфор, кальций и витамин Р. Также здесь есть полезный йод, магний, медь, калий, натрий, бор и цинк. Фолиевая кислота, аскорбиновая кислота и бета-каротин здесь тоже есть.

Свекла благоприятно влияет на работу сердца и сосудов, помогает снизить риск высокого уровня холестерина. Помогает избавиться от насморка, провести профилактику атеросклероза.

		Пятница							
		Название блюд	Выход	Место за столом					
				1	2	3	4	5	6
Завтрак	Закуски	Куриный рулет, брынза, масло	фуршет	Закуски и напитки без заказа					
		Овощи (свежие)	фуршет						
	Молочные блюда	Каша рисовая молочная	305						
	Вторые блюда	Биточки по-селянски.(свинина) / Каша ячменная с маслом	75/50/150/10						
		Сардельки / Макароны с маслом и сыром	100/150/10						
		Омлет натуральный	110						
	Десерты	Пирог коровка	фуршет						
		Мафины тыквенные	фуршет						
Обед	Первые блюда	Суп пюре с машем и цветной капустой	300						
		Суп овощной со сметаной	250						
		Борщ с фасолью	250/50						
	Вторые блюда	Котлеты рубленные с птицы (паровые либо жаренные)	100						
		Филе горбуши в сливочном соусе	100/30						
		Рулет телячий с грибами и сыром	100						
	Гарниры	Картофель запеченная с беконом и сыром тв.	180						
		Овощи запеченные с тыквою	150						
		Булгур с грибами и зеленым горошком	150						
		Хлеб, фрукты, компот	100/200/200						
Ужин	Вторые блюда	Плов со свинины	250						
		Стейк куриный с арахисом / Картофельное пюре с маслом	110/200						
		Кабачки фаршированные мясом и рисом	225/25						
	Десерты	Рулет бисквитный с шоколадным кремом и арахисом	фуршет						
		Запеканка сырно - морковная	фуршет						

Интересно

Морковь имеет такой радужный цвет благодаря каротину, который, попадая в организм человека, преобразуется в витамин А. Культура богата витаминами группы В, D, Е, РР, С, К. Также овощ содержит жизненно важные микро- и макроэлементы: железо, фосфор, кальций, магний, калий. Благодаря своему составу морковка положительно влияет на такие органы и системы, как:

1. Сердечно-сосудистая система. Морковь укрепляет стенки сосудов и сердечной мышцы, устраняет холестерин, предупреждает инсульт, атеросклероз, варикозное расширение вен.
2. Глаза. Полезные свойства моркови помогают справиться с куриной слепотой, ухудшением зрения, патологиями сетчатки

		Суббота							
		Название блюд	Выход	Место за столом					
				1	2	3	4	5	6
Завтрак	Закуски	Рулет сырный с куриным филе, сыр, масло	фуршет	Закуски и напитки без заказа					
		Овощи	фуршет						
	Молочные блюда	Каша овсяная молочная	305						
	Вторые блюда	Крокеты паровые / Банош с брынзой	95/150/25						
		Рибные котлеты «Бужок» / Рис с маслом	130/160						
		Омлет с овощами (горошек, брокколи, морковка, помидор	150						
	Десерты	Шоколадный мус	фуршет						
		Кекс столичный с изюмом	фуршет						
Обед	Первые блюда	Суп крем тыквенный	250						
		Борщ зеленый	250/30						
		Суп гороховый	250						
	Вторые блюда	Голень в гогчичном соусе	200/50						
		Люля-кебаб (телятина-свинина)	100/20						
		Рулетики с филе индюка апельсином и шпинатом	115						
	Гарниры	Картофельная запеканка (гратен)	180						
		Рис с грибами	180						
		Цветная капуста в сухарях с часниковым соусом	150						
		Хлеб, фрукты, компот	100/200/200						
Ужин	Вторые блюда	Телятина тушеная в горчичном соусе	75/100						
		Шашлычок рибный (ассорти)	10030						
		Перепелка по королевски	200/30						
	Гарниры	Каша перловая со сливками и чесником	200						
		Картофель запеченный с розмарином	150						
		Капуста тушеная с фасолью	150						
	Десерты	Рулет бесквитный с арахисом	фуршет						
		Шарлотка сырная	фуршет						

Интересно

Шпинат Этот овощ содержит в себе целый ряд витаминов: А, Е, С, Н, К, РР, а также бета-каротин и витамины группы В. Листья шпината богаты кальцием, магнием, натрием, фосфором, цинком, медью, селеном и щавелевой кислотой. Шпинат имеет белок, количество которого весьма впечатляет и превосходит все другие овощи, за исключением зеленого горошка и стручковой фасоли. Такой вид белка по своему химическому составу родственен белку коровьего молока. Вдобавок в этой зелени есть углеводы, жиры, клетчатка, органические, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.

		Воскресенье							
		Название блюд	Выход	Место за столом					
				1	2	3	4	5	6
Завтрак	Закуски	Ветчина св., сыр, масло	фуршет	Закуски и напитки без заказа					
		Овощи	фуршет						
	Молочные блюда	Каша пшонная молочная	305						
	Вторые блюда	Тефтельки рибные в соусе / Капуста цветная под соусом бэшамель	100/75 100/50						
		Котлета мясная на пару (телятина) / Каша кукурузная с маслом	100/150/10						
	Десерты	Маффины тыквенные	фуршет						
		Чернослив со сливками и орехами	фуршет						
Обед	Первые блюда	Суп пюре из цветной капусты	250						
		Бульон куриный с лопшою	250						
		Суп картофельный с рибными фрикадельками	250/50						
	Вторые блюда	Говядина тушеная в сметане	75/75						
		Биточки фаршированные грибами в сметанном соусе (курятина)	110/30						
		Рулетики из скумбрии с лимоном	150/25						
	Гарниры	Макароны с маслом	150/10						
		Картофель отварной с маслом	150/10						
		Овощная запеканка	200						
		Хлеб, фрукты, компот	100/200 /200						
Ужин	Вторые блюда	Кус Кус с мясом и овощами	120/100/80						
		Спагетти с куриным филе и грибами	150/150						
		Рыба тушеная с овощами (хек, кабачок баклажан)	150/100						
	Десерты	Запеканка сырная с черносливом	фуршет						
		Пирог шахматный	фуршет						

Интересно

Полезные свойства помидоров

Помидоры — это мощный антиоксидант. Входящий в состав помидора ликопен, который являет собой довольно мощный антиоксидант, помогает при лечении множества болезней. А это означает, что помидор помогает понизить риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. К тому же томат помогает в лечении астении.

Помидоры оказывают антибактериальное действие. Помимо регулирования работы нервной системы, помидоры обладают антибактериальным и противовоспалительным действием. Это объясняется тем, что в томатах содержится некоторая доля фитонцидов.