



MENU "A" ВЕГЕТАРИАНСКОЕ

В качестве гарнира к основному блюду мы также предлагаем:

1. Рис
2. Гречку
3. Макароны
4. Булгур
5. Хлеб
6. Вода предлагается на все сэнки и обеды

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утренний перекус

1. Сэндвич с овощами с сыром
2. Фрукт
3. Йогурт/ Чай с молоком

Обед

1. Бульон с овощами
2. Лазанья
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Блинички с/без творога
2. Фрукт
3. Компот/ Чай с молоком

ВТОРНИК

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Какао

Обед

1. Бульон с овощами
2. Плов
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Айсти

Полдник

1. Хрустящий томатно-сырный хлеб (пицца)
2. Фрукт
3. Айсти/Какао

СРЕДА

Утренний перекус

1. Сырники с джемом/со сметаной
2. Фрукт
3. Йогурт/Чай с лимоном

Обед

1. Овощной суп
2. Овощи в кляре + рис
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Запеченные пирожки с картошкой
2. Фрукт
3. Компот/Чай с лимоном

ЧЕТВЕРГ

Утренний перекус

1. Сэндвич с сыром, варёные яйца, нарезка из овощей
2. Фрукт
3. Какао

Обед

1. Суп с домашней лапшой
2. Пицца с овощами и маслинами
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Айсти

Полдник

1. Творожный чизкейк
2. Фрукт
3. Айсти/Какао

ПЯТНИЦА

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Йогурт/ Чай с молоком

Обед

1. Сырный суп с овощами
2. Тофу карри + рис басмати
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Вишневый пирог
2. Фрукт
3. Компот/ Чай с молоком



MENU "B"

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ

В качестве гарнира к основному блюду мы также предлагаем:

1. Рис
2. Гречку
3. Макароны
4. Булгур
5. Хлеб
6. Вода предлагается на все сэнки и обеды

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утренний перекус

1. Творожные вафли
2. Фрукт
3. Йогурт/ Чай с молоком

Обед

1. бульон с овощами
2. Макароны по-флотски с бобовыми
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Шарлотка с фруктами
2. Фрукт
3. Компот/ Чай с молоком

ВТОРНИК

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Какао

Обед

1. Бульон с овощами
2. Тофу террияки + рис
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Айсти

Полдник

1. Сочинский с творогом
2. Фрукт
3. Айсти/ Какао

СРЕДА

Утренний перекус

1. Самсы с овощами
2. Фрукт
3. Йогурт/Чай с лимоном

Обед

1. Суп с овощами и фасолью
2. Яйца на овощной подушке + пюре
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Пирог баунти
2. Фрукт
3. Компот/Чай с лимоном

ЧЕТВЕРГ

Утренний перекус

1. Борсоки, овощная нарезка
2. Фрукт
3. Какао

Обед

1. Рагу
2. Суши
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Айсти

Полдник

1. Творожная ватрушка
2. Йогурт
3. Фрукт
4. Айсти/ Какао

ПЯТНИЦА

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Йогурт/ Чай с молоком

Обед

1. Чечевичный крем суп
2. Лапша соба с бобовыми
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Банановый пирог с семенами тыквы и подсолнуха
2. Фрукт
3. Компот/ Чай с молоком



MENU "С" ВЕГЕТАРИАНСКОЕ

В качестве гарнира к основному блюду мы также предлагаем:

1. Рис
2. Гречку
3. Макароны
4. Булгур
5. Хлеб
6. Вода предлагается на все сэнки и обеды

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утренний перекус

1. Хачапури
2. Фрукт
3. Йогурт/ Чай с молоком

Обед

1. Рассольник
2. Лазанья
3. Салат с фасолью/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Блинчики с/без творога
2. Фрукт
3. Компот/ Чай с молоком

ВТОРНИК

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Какао

Обед

1. Бульон с овощами
2. Плов
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Айсти

Полдник

1. Хрустящий хлеб с сыром и с помидорами (пицца)
2. Фрукт
3. Айсти/ Какао

СРЕДА

Утренний перекус

1. Сэндвич с сыром и овощами
2. Фрукт
3. Йогурт/Чай с лимоном

Обед

1. Суп с фасолью
2. Жареные яйца + гречка
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Вишневый пирог
2. Фрукт
3. Компот/Чай с лимоном

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

1. Овсяная каша, нарезка из овощей
2. Фрукт
3. Какао

Обед

1. Бульон с фасолью
2. Тофу карри + рис басмати
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Айсти

Полдник

1. Запеченные пирожки с картошкой
2. Йогурт
3. Фрукт
1. Айсти/ Какао

ПЯТНИЦА

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Йогурт/ Чай с молоком

Обед

1. Борщ
2. Котлеты из овощей и бобов + рис
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Яблочный пирог
2. Фрукт
3. Компот/ Чай с молоком



MENU "D" ВЕГЕТАРИАНСКОЕ

В качестве гарнира к основному блюду мы также предлагаем:

1. Рис
2. Гречку
3. Макароны
4. Булгур
5. Хлеб
6. Вода предлагается на все сэнки и обед

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утренний перекус

1. Сэндвич с овощами и сыром
2. Фрукт
3. Йогурт/ Чай с молоком

Обед

1. Бульон с овощами
2. Спагетти Болоньезе с бобовыми
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Пирог с сухофруктами
2. Фрукт
3. Компот/ Чай с молоком

ВТОРНИК

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Какао

Обед

1. Бульон с овощами
2. Тофу терриакки + рис
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Айсти

Полдник

1. Малиновый пирог
2. Фрукт
3. Айсти/ Какао

СРЕДА

Утренний перекус

1. Самсы с овощами
2. Фрукт
3. Йогурт/Чай с лимоном

Обед

1. Суп с нутом
2. Чили кон бинс + рис
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Творожно-смородиновый пирог
2. Фрукт
3. Компот/Чай с лимоном

ЧЕТВЕРГ

Утренний перекус

1. Сэндвич с сыром, варёные яйца, нарезка из овощей
2. Какао
3. Фрукт

Обед

1. Рагу
2. Суши
3. Свежие/Квашеные овощи
4. Айсти

Полдник

1. Пирог из абрикосов и персиков
2. Фрукт
3. Айсти/ Какао

ПЯТНИЦА

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Йогурт/ Чай с молоком

Обед

1. Суп из яиц
2. Фалафель + картофельное пюре
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Компот

Полдник

1. Банановый пирог с семенами тыквы и подсолнуха
2. Фрукт
3. Компот/ Чай с молоком