



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

Обед

1. Бульон с овощами
2. Лазанья
3. Овощная нарезка/ салат из айсберга
4. Компот

Полдник

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

ВТОРНИК

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Айсти

Обед

1. Бульон с овощами
2. Плов
3. Греческий салат/ Овощная нарезка
4. Айсти

Полдник

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

СРЕДА

Утренний перекус

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

Обед

1. Овощной суп
2. Овощи в кляре + рис
3. Овощная нарезка/ салат из айсберга
4. Компот

Полдник

1. Запеченные пирожки с картошкой
2. Фрукт
3. Компот

ЧЕТВЕРГ

Утренний перекус

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

Обед

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

Полдник

1. Творожный чизкейк
2. Фрукт
3. Айсти

ПЯТНИЦА

Утренний перекус

1. Тыквенный пирог
2. Фрукт
3. Йогурт

Обед

1. Сырный суп с овощами
2. Тофу карри + рис басмати
3. Греческий салат /Овощная нарезка
4. Лимонад

Полдник

1. Вишневый пирог
2. Фрукт
3. Лимонад



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 сэки и обеды

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утренний перекус

1. Творожные вафли
2. Фрукт
3. Йогурт

Обед

1. Бульон с овощами
2. Макароны с сыром
3. Овощная нарезка/ салат из айсберга
4. Компот

Полдник

1. Шарлотка с фруктами
2. Фрукт
3. Компот

ВТОРНИК

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Айсти

Обед

1. Бульон с овощами
2. Тофу террияки + рис
3. Греческий салат/ Овощная нарезка
4. Айсти

Полдник

1. Сочинский с творогом
2. Фрукт
3. Айсти

СРЕДА

Утренний перекус

1. Самсы с овощами
2. Фрукт
3. Йогурт

Обед

1. Суп с овощами и фасолью
2. Яйца на овощной подушке + пюре
3. Овощная нарезка/ салат из айсберга
4. Компот

Полдник

1. Пирог баунти
2. Фрукт
3. Компот

ЧЕТВЕРГ

Утренний перекус

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

Обед

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

Полдник

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

ПЯТНИЦА

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Йогурт

Обед

1. Чечевичный крем суп
2. Лапша соба с бобовыми
3. Греческий салат /Овощная нарезка
4. Лимонад

Полдник

1. Банановый пирог с семенами тыквы и подсолнуха
2. Фрукт
3. Лимонад



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

Обед

1. Рассольник
2. Лазанья
3. Овощная нарезка/ салат из айсберга
4. Компот

Полдник

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

ВТОРНИК

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Айсти

Обед

1. Бульон с овощами
2. Плов
3. Греческий салат/ Овощная нарезка
4. Айсти

Полдник

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

СРЕДА

Утренний перекус

1. Сэндвич с сыром и овощами
2. Фрукт
3. Йогурт

Обед

1. Суп с фасолью
2. Жареные яйца + гречка
3. Овощная нарезка/ салат из айсберга
4. Компот

Полдник

1. Вишневый пирог
2. Фрукт
3. Компот

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

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

Обед

1. Овощной крем-суп
2. Тофу карри + рис басмати
3. Греческий салат/Квашеные овощи
4. Айсти

Полдник

1. Запеченные пирожки с картошкой
2. Фрукт
3. Айсти

ПЯТНИЦА

Утренний перекус

1. Тыквенный пирог
2. Фрукт
3. Йогурт

Обед

1. Борщ
2. Котлеты из овощей и бобов + рис
3. Греческий салат /Овощная нарезка
4. Лимонад

Полдник

1. Яблочный пирог
2. Фрукт
3. Лимонад



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

Обед

1. Бульон с овощами
2. Спагетти Болоньезе с бобовыми
3. Овощная нарезка/ салат из айсберга
4. Компот

Полдник

1. Пирог баунти
2. Фрукт
3. Компот

ВТОРНИК

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Айсти

Обед

1. Бульон с овощами
2. Тофу терриакки + рис
3. Греческий салат/ Овощная нарезка
4. Айсти

Полдник

1. Малиновый пирог
2. Фрукт
3. Айсти

СРЕДА

Утренний перекус

1. Самсы с овощами
2. Фрукт
3. Йогурт

Обед

1. Суп с нут
2. Чили кон бинс + рис
3. Овощная нарезка/ салат из айсберга
4. Компот

Полдник

1. Творожно-смородиновый пирог
2. Фрукт
3. Компот

ЧЕТВЕРГ

Утренний перекус

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

Обед

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

Полдник

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

ПЯТНИЦА

Утренний перекус

1. Овощной ролл
2. Фрукт
3. Йогурт

Обед

1. Суп из яиц
2. Фалафель + картофельное пюре
3. Греческий салат /Овощная нарезка
4. Лимонад

Полдник

1. Банановый пирог с семенами тыквы и подсолнуха
2. Фрукт
3. Лимонад