

# Меню Загородного Клуба "Пихтовое"

## 1 вариант

### Комплексный обед

- Салат "Шевр" (отварная курица, китайская капуста, болгарский перец, кукуруза, сыра Фета, кунжут, соевый соус и майонез)/150г
- Суп "Минестроне" из садовых овощей с зеленью /250г
- Рыба по-гречески с гарниром из отварного риса и стручковой фасоли /140/100/20г

### Комплексный ужин

- Салат из свежих овощей с мятно-базиликовой заправкой /150г
- Шашлык куриный с гарниром из картофеля фри и томатного соуса /140/100/20
- Маффин 1 шт

## 2 вариант

### Комплексный обед

- Салат с кальмаром и редькой Дайкон, морковь, огурец, болгарский перец, медово-соевая заправка /150
- Крем суп "Вишисуаз" из овощей и курицы с мускатным орехом /250г
- Свиная корейка запеченная с луком, помидорами и сыром, гарнируется картофелем фри /150/100

### Комплексный ужин

- Салат из маринованных опят с отварной курицей и овощами с сырной заправкой /150г
- Пиреска в яичном кляре, гарнируется рисом с овощами и соусом Пар-Пар /120/100/20
- Маффин шоколадный /1шт

### 3 вариант

#### *Комплексный обед*

- Салат из филе цыпленка с обжаренными грибами, свежими огурцами, отв. яйцами под сметано-майонезной заправкой /150г
- Суп из красной чечевицы с овощами /250г
- Филе Трески запеченной со шпинатом и помидором, гарнируется отварной крупой Булгур /120/100

#### *Комплексный ужин*

- Салат "Розовый Фламинго" лосось слабой соли, отварное куриное яйцо, сыр Гауда, майонез
- Паста "Болоньезе" /250г
- Мороженое пломбир /40г

### 4 вариант

#### *Комплексный обед*

- Салат из рисовой лапши с овощами и кинзой /150г
- Суп-пюре из тыквы /250г
- Бифштекс рубленный с зелёным луком и томатным соусом, гарнируется запечённым беби картофелем 1/100/120

#### *Комплексный ужин*

- Салат "Нисуаз" /тунец в собственном соку консервированный, яйцо отв., фасоль стручковая, томаты свежие, беби картофель, горчиная заправка /150г
- Свинина по-строгановски гарнируется отварной гречей 150/100
- Блинчики с джемом /120 г