

Общество с ограниченной ответственностью «ФЭШН ГУРМЭ»

*Юр. адрес: 352831, Краснодарский край, Туапсинский район, г. Туапсе
Привокзальная площадь, дом 5
ИНН 2365016109 КПП 236501001*



www.f-gurme.ru

*Фактич. адрес: 353450, Краснодарский край, г. Анапа, Анапское шоссе,
дом 1Г, тел/факс 8(86133)92041
ОГРН 1102365000704*

**Примерное меню
одного дня
в формате «Шведский стол»**

День 1. Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Холодные закуски					
Ассорти мясное (2 вида) д.№15	100	16,6	38,6	0	420,0
Сыр российский д.№5,№9 №15	100	26,6	27,3	0	360,0
Масло сливочное д.№5,№9,№15	100	10,0	83,0	10,0	850,0
Салат овощной с ветчиной (д.№5,№9,№15)	100	8,0	12,6	10,6	190,0
Салат из б/кочанной капусты с болгарским перцем (д.№9,№15)	100	2,0	6,6	18,0	140,0
Салат «Морской» (д.№5,№9,№15)	100	1,3	12,3	21,0	143,0
Салат «Фруктовый» (д.№5,№9)	100	2,3	1,3	18,3	93
Горячие блюда и гарниры к ним					
Суфле куриное паровое (д.№5,№9,№5)	100	12,5	8,2	7,0	151,2
Рыба, запечённая в омлете (д.№5,№9,№15)	100	10,5	9,6	3,7	143
Кнели рыбные паровые (д.№5,№9,№15)	100	11,5	6,1	5,1	120
Сосиски отварные (д.№5,№9,№15)	100	12,3	25,3	0,0	277
Сардельки отварные (д.№5,№9,№15)	100	10,1	31,6	1,9	332
Колбаса варёная жареная по- Ленинградски (д.№15)	100	10,1	42,8	3,7	350,0
Омлет натуральный (д.№5,№9,№15)	100	10,0	16,7	1,9	197,2
Капуста белокочанная тушёная с яблоком (д.№9,№15)	100	1,6	5,8	8,6	92,0
Котлеты свекольнo-творожные (д.№5,№15)	100	7,1	6,6	20,9	167
Макароньы отварные с сыром (д.№5,№15)	100	5,8	4,1	20,5	180
Гарнир гречневый рассыпчатый (д.№5,№9,№15)	100	5,8	10,6	22,2	202
Картофельное пюре (д.№5, №15)	100	2,1	4,5	21,9	164,0
Каши, сухие завтраки					
Каша молочная геркулесовая с сахаром (№.5,№15)	100	4,4	10,7	24,6	20,7
Каша геркулесовая на воде без сахара (№5,№9,№15)	100	3,5	8,5	18	151
Каша манная молочная с сахаром (д.№5,№15)	100	4,6	8,5	26	198
Каша гречневая молочная без сахара (д.№9)	100	3,0	2,5	7,3	58,5
Каша молочная ячневая без сахара (д.№9)	100	4,5	3,9	18,4	124,5
Сухие завтраки в ассортименте шарики, колечки (д.№15)	100	6,1	1,6	75,4	354,0
Хлопья кукурузные (д.№15)	100	6,5	1,0	89,0	390,0
Молоко кипячёное 2,5% жирности (д.№5,№9,№15)	100	2,8	2,5	4,7	52,0
Сухофрукты					
Курага (д.№5,№9, №15)	100	4,4	0,3	43,4	194,0
Чернослив (д.№5, №9,№15)	100	2,18	0,38	63,8	241,0
Изюм (№ 5, №9,№15)	100	4,8	0,5	60,7	226,0
Мучное выпечное изделие или адекватная замена по диетам					
Пудинг творожный (д.№5,№15)	100	13,8	15,7	24,8	294,0
Запеканка творожная с морковью (д.№5,№15)	100	9,3	5,2	17,2	150,0
Творог натуральный 9% жирности (д.№5,№9,№15)	100	16,0	8,0	1,0	144,0
Булочка плюшка (д.№15)	100	8,4	21,0	64,2	460,0
Сметана 20% жирности (д.№5,№9,№15)	100	16,8	9,0	1,2	148,0
Горячие напитки					
Кофе растворимый «Нескафе» (д.№15)	10/100	0,4	0	-	10,0

Общество с ограниченной ответственностью «ФЭШН ГУРМЭ»

Юр. адрес: 352831, Краснодарский край, Туапсинский район, г. Туапсе
Привокзальная площадь, дом 5
ИНН 2365016109 КПП 236501001



Фактич. адрес: 353450, Краснодарский край, г. Анапа, Анапское шоссе,
дом 1Г, тел/факс 8(86133)92041
ОГРН 1102365000704

www.f-gurme.ru

Кофе натуральный молотый «Арабика» (д.№15)	10/100	1,5	0,4	-	10,0
Чай в ассортименте (чёрный, зелёный, фруктовый) (д.№5,9, 15)	100	0,2	0,1	--	1,0
Какао с молоком (д.№15)	100	2,4	3,7	16,0	101,0
Хлеб					
Хлеб в ассортименте: белый, батон нарезной (д.№5, №15)	100	8,7	1,5	38,7	209,0
Хлеб чёрный (д.№9)	100	6,7	0,6	16,5	114,0
Минеральная вода с газом	500	-	-	-	-
Минеральная вода без газа	500	-	-	-	-
Завтрак №2					
Фрукты или ягоды свежие по сезону (д.№5,№9,№15)	250	0,5	0	14,2	57,5

День 1. Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Зелёная тарелка (ассорти из сезонных овощей и зелени)					
Ассорти из свежих овощей (3 вида) (№5,№9,№15)	100	1,0	-	3,0	16,8
Зелень в ассортименте (3 вида) (д.№5,№9,№15)	50	3,5	-	8,0	45,0
Холодные закуски					
Салат «Столичный» (д.№5,№15)	100	15,6	5,0	4,0	123,3
Салат из морской капусты со свежим огурцом (д.№5,№9,№15)	100	5,3	1,0	4,6	50,0
Салат «Ак-идель» (д.№5,№15)	100	3,6	7,0	8,6	110,0
Салат из свеклы с черносливом (д.№5, №15)	100	2,3	1,3	18,3	93,3
Салат «Коктейль» из св. овощей и фруктов (д.№5,№9,№15)	100	4,6	7,6	9,6	123
Супы					
Борщ из свежей капусты с картофелем (д.№9,№15)	100	0,5	0,7	0,3	38
Суп лапша домашняя (д.№5,№15)	100	0,25	0,25	0,57	27,5
Суп-пюре из птицы (д.№5,№9,№15)	100	2,6	8,7	8,1	130,5
Суп с мясными фрикадельками (д.№5,№9,№15)	100	2,3	2,5	7,5	60,7
Суп молочный ячневый (д.№5,№9,№15)	100	2,7	2,5	8,8	67,0
Горячие блюда и гарниры к ним					
Биточки из кур паровые (д.№5,№9,№15)	100	14,0	16,7	7,4	238,0
Кнели из говядины паровые (д.№5,№9,№15)	100	8,8	14,8	15,4	218,0
Говядина тушёная с черносливом (д. №5,№9,№15)	100	4,9	5,2	6,6	92,6
Рыба тушёная с овощами (д.№5,№9,№15)	100	8,6	4,9	3,8	93,3
Кальмары в сметанном соусе (д.№5,№9,№15)	100	14,0	6,4	1,7	121,6
Плов со свининой (д.№15)	100	5,6	12,9	18,8	212,3
Картофель запечённый в сметанном соусе (д.№5,№15)	100	3,8	16,1	21,9	244,0
Гарнир пшеничный рассыпчатый (д.№5,№9,№15)	100	4,1	6,1	25,4	176,7
Котлеты свекольно-творожные (д. № 5 №9,№15)	100	7,1	6,6	20,9	167,3
Рагу овощное с зелёным горошком (д.№5, №9,№15)	100	2,0	10,0	10,0	136,6
Капуста цветная отварная в соусе (д.№5,№9,№15)	100	2,6	8,0	4,6	102,0
Сладкие блюда					
Кисель фруктовый из свежих или св. замор. ягод (д.№5,№15)	100	0,2	-	17,0	62,0
Желе из молока (д.№5,№15)	100	2,8	0,01	3,5	25,0
Желе лимонное без сахара (д.№9)	100	0,6	0,2	2,9	3,1

Общество с ограниченной ответственностью «ФЭШН ГУРМЕ»

*Юр. адрес: 352831, Краснодарский край, Туапсинский район, г. Туапсе
Привокзальная площадь, дом 5
ИНН 2365016109 КПП 236501001*



*Фактич. адрес: 353450, Краснодарский край, г. Анапа, Анапское шоссе,
дом 1Г, тел/факс 8(86133)92041
ОГРН 1102365000704*

www.f-gurme.ru

Холодные напитки собственного производства					
Напиток апельсиновый с сахаром (д.№5, №15)	100	-	-	12,5	48,0
Напиток апельсиновый без сахара (д.№9)	100	-	-	-	3,4
Компот из сухофруктов с сахаром (д.№5, №15)	100	0,3	-	15,5	48,0
Компот из сухофруктов без сахара (д.№9)	100	0,3	-	-	6,3
Компот из свежих яблок (д.№5, №15)	100	-	-	12,5	48
Чай холодный каркаде с сахаром (д.№5, №15)	100	0,3	-	15,5	48
Хлеб					
Хлеб в ассортименте: белый, батон нарезной (д.№5, №15)	100	8,7	1,5	38,7	209,0
Хлеб чёрный (д.№9)	100	6,7	0,6	16,5	114,0
Полдник					
Отвар шиповника (д., №9, №15)	100	0,3	0,1	4,4	18,8
Отвар овсяный (д.№5)	100	16-18,0	3,5	Вол..45,0	150,0
Крекер диетический (д.№9)	100	11,3	13,4	67,1	352,0

День 1. Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Холодные закуски					
Салат овощной с сухофруктами (д.№9, №15)	100	1,3	5,6	6,6	86,0
Салат «Винегрет овощной» (д.№15)	100	1,0	3,4	12,3	83,0
Салат «Сезонный» (д.№5, №9, №15)	100	1,6	4,3	9,3	80,0
Салат из свежей моркови и свежих огурцов (д.№5, №15)	100	1,6	1,3	14,3	76,6
Салат из морской капусты с яйцом и кальмарами (д.№5, №9, №15)	100	2,0	9,8	35,4	122,1
Горячие блюда и гарниры к ним					
Котлеты рыбные с омлетом и сыром (д.№5, №9, №15)	100	11,0	26,9	0,9	291,5
Печень тушёная говяжья в сметане (д.№5, №15)	100	14,2	10,8	3,9	170,0
Филе куриное запеченное с помидорами (д.№5, №9, №15)	100	13,2	19,1	1,7	233,0
Жаркое по-домашнему (д.№5, №15)	100	5,1	6,4	9,8	115,3
Курица отварная (д.(5, №9, №15)	100	25,0	7,4	-	170,0
Свинина тушёная (д.№15)	100	5,2	14,4	4,1	168,0
Рис припущенный (д.№5, №15)	100	2,4	3,5	25,1	140
Икра овощная закусочная (д.№15)	100	1,5	4,0	8,2	74,0
Гарнир гречневый с луком (д.№5, №9, №15)	100	5,8	10,6	22,2	202,0
Гарнир пшённый (д.№5, №9, №15)	100	3,8	0,4	26,2	118,0
Голубцы овощные (д.№5, №9, №15)	100	4,0	14,0	12,0	190,0
Сладкие блюда					
Мусс яблочный (д.№5, №9, №15)	100	2,6	-	16,5	68,0
Желе фруктово-йогуртовое (д.№5, №15)	100	5,2	2,3	17,6	108,
Яблоки запеченные с творогом (д.№5, №9)	100	5,7	0,7	18,0	102,0
Каша геркулесовая с яблоками на воде (д.№5, №9, №15)	100	3,7	8,9	20,5	172,5

Общество с ограниченной ответственностью «ФЭШН ГУРМЭ»

Юр. адрес: 352831, Краснодарский край, Туапсинский район, г. Туапсе
Привокзальная площадь, дом 5
ИНН 2365016109 КПП 236501001



Фактич. адрес: 353450, Краснодарский край, г. Анапа, Анапское шоссе, дом 1Г, тел/факс 8(86133)92041
ОГРН 1102365000704

Горячие напитки					
Кофе растворимый «Нескафе» (д.№15)	10/100	0,4	0	-	10,0
Кофе натуральный молотый «Арабика» (д.№15)	10/100	1,5	0,4	-	10,0
Чай в ассортименте (чёрный, зелёный, фруктовый) (д.№5,№9,№15)	100	0,2	0,1	--	1,0
Чай травяной (д.№5,№9,№15)	100	0,2	0,1	-	1,0
Молоко кипячёное 2,5% жирности (д.№5,№9,№15)	100	2,8	2,5	4,7	52,0
Хлеб					
Хлеб в ассортименте: белый, батон нарезной (д.№5, №15)	100	8,7	1,5	38,7	209,0
Хлеб чёрный (д.№9)	100	6,7	0,6	16,5	114,0
Ужин №2					
Йогурт питьевой 2,5% жирности (д.№5,№9,№15)	100	2,5	3,2	4,1	59,0
Варенец 2,5 % жирности (д.№5,№9,№15)	100	29	2,5	4,1	53,0
Ряженка 2,5% жирности (д.№5,№9,№15)	100	2,9	2,5	4,2	54,0
Кефир 2,5% жирности (д.№5,№9,№15)	100	2,5	2,9	4,0	53,0
Йогурт питьевой лёгкий 0,1 % жирности (д.№5,№9,№15)	100	0,1	2,5	17,0	75,0
Булочка ванильная (д.№15)	100	8,0	8,2	60,1	331