

# Меню турбазы «Дубовая Роща»

## Комплексное питание

### Комплекс 1. День первый.

Обед: суп Шурпа, картофель фри, котлета говяжья, салат Греческий (огурец , помидор, оливки, сыр, болгарский перец) – **51.00 грн**

Ужин: макароны, омлет с брынзой, салат Овощной торт (помидор, сыр тв.майонез , чеснок). - **45.00 грн**

### Комплекс 2. День второй.

Обед : Суп с фрикадельками, картофельное пюре, котлета куриная, салат (помидор, огурец) – **47.00 грн**

Ужин: Рис, рыба в кляре, салат со свежей капусты – **42.00 грн**

### Комплекс 3. День третий.

Обед: Борщ с мясом, картофель отварной, отбивная куриная, салат со свежей капусты. – **53.00 грн**

Ужин: гречка , тефтели, салат (помидор , огурец) – **39.00 грн.**

## График комплексного питания

День недели	Комплекс
понедельник	<b>1</b>
вторник	<b>2</b>
среда	<b>3</b>
четверг	<b>1</b>
пятница	<b>2</b>
суббота	<b>3</b>
воскресенье	<b>1</b>

## При заказе отдельно







Блюдо	Кол-во , гр	Цена, грн
Суп Шурпа	300	22.00
Суп с фрикадельками	300	18.00
Борщ с мясом	300	18.00
Макароны	200	18.00
Картофель фри	200	18.00
Картофельное пюре	200	15.00
Картофель отварной	200	15.00
Рис	200	21.00
Гречка	200	21.00
Котлета говяжья	80	18.00
Котлета куриная	80	15.00
Отбивная куриная	100	30.00
Тефтели	200	15.00
Рыба в кляре	100	24.00
Омлет с брынзой	100	14.00
Салат Греческий	200	27.00
Салат Овощной торт	200	33.00
Салат из свежей капусты	150	22.00
Салат (помидор, огурец)	200	27.00

**Заказы на приготовление блюд принимаются: на обед не позднее 11.00, на ужин – не позднее 16.00. Доставка готовых блюд: обед – 13.00-14.00, ужин – 18.00-19.00.**

**Заказ можно сделать по телефонам: 050 7444569, 098 2562371, 063 4074243.**




# Меню турбазы «Дубовая Роща»

## Армянская кухня

Блюдо	Кол-во , гр	Цена, грн
Суп Шурпа 	300	22.00
Толма 	200	39.00
Толма с виноградными листьями 	200	39.00
Соус к Толме		13.00
Люля Кебаб 	100	26.00
Рулет с лавашем и брынзой 	100	13.00
Шашлык (свинина) 	100	32.00

# Меню турбазы «Дубовая Роща»

## Армянская кухня

Блюдо	Кол-во , гр	Цена, грн
Овощной шашлык 	200	20.00
Картофель фаршированный картофельным пюре	100	13.00
Картофель фаршированный мясом (свинина) 	1/100	20.00
Хашлама с курицы 	200	39.00
Салат Спитак (курица, грибы, кукуруза, чеснок, майон.)	200	29.00
Салат Арарат (говядина, орехи, грибы, чеснок, сметана, майон.)	200	39.00

Армянская кухня принадлежит к кавказской кухне и имеет тесные связи с турецкой, грузинской, персидской и левантийской кухнями. Исторически сложилось так, что на армянскую кухню оказали влияние все перечисленные выше кухни, хотя точная природа влияний осталась не раскрытой из-за недостатка исследований.

### Особенности армянской кухни:

- Аромат блюда зависит от качества продуктов, а не от обильного применения специй;
- Широко применяются свежие травы. В зимнее время сушеные травы заменяют зелень.
- Основные зерновые культуры это рис и пшеница. Обильно используются бобовые, в особенности горох, фасоль и чечевица.
- Для текстуры и питательности постных блюд добавляют орехи: грецкий орех, миндаль, кедровые орехи, фундук и фисташки.
- Широко используются свежие фрукты и сухофрукты. Как основные ингредиенты используются: абрикосы, айва, арбузы. Из кислых ягод: сумах, кислый виноград, сливы, вишня, гранат и лимоны.
- Широко используются листья винограда, капусты, мангольда, свеклы, редиса, земляники и другие.

# Меню турбазы «Дубовая Роща»

## Банкетные блюда

Блюдо	Кол-во , гр	Цена, грн
Мясо по-французски 	100	26.00
Котлета по-киевски 	100	16.00
Блины с курицей и грибами 	80	11.00
Бефстроганов 	100	27.00
Вареники с картофелем	5 шт	18.00
Вареники с мясом 	5 шт	24.00
Блины с мясом	50	11.00
Блины с творогом 	50	11.00

# Меню турбазы «Дубовая Роща»

## Банкетные блюда

Блюдо	Кол-во , гр	Цена, грн
Печень жареная с луком	100	18.00
Рулеты с лавашем и грибами 	100	11.00
Курица из духовки	100	25.00
Плов по-узбекски 	200	24.00
Скумбрия в духовке	400	88.00
Хек в духовке под овощами	100	19.00
Пальчики свиные 	70	18.00
Перец фаршированный	1 шт	10.00
Голубцы	1 шт	10.00
Печеночный торт	100	10.00
Печеночные медальоны	1 шт	10.00
Крылышки в духовке с кунжутом 	1 шт	12.00
Омлет с брынзой	200	14.00

\*Поручик Ржевский был милым и культурным человеком. Но однажды, на приеме у старой графини он взял не ту вилку для рыбы... с тех пор про него рассказывают всякие гадости...

\*-Дорогая, а что у нас сегодня на обед? -Картошка в мундирах. -Но сегодня же праздник! - Тогда в парадных мундирах.



# Меню турбазы «Дубовая Роща»

## Салаты

Блюдо	Кол-во , гр	Цена, грн
Светлана (ветчина, помидор , сыр, майон.)	200	26.00
Эврика (курица, чернослив, огурец, орехи, яйцо, майон.)	200	26.00
Ольга (помидор, огурец, болгарский перец, сыр, балык, сухари, майонез)	200	29.00
Президент (креветки,огурец,картофель, зел.лук, майон.)	200	36.00
Оливье	200	26.00
Нежность (краб. палочки,кукуруз., яйцо,огурец, карт.,майон)	200	26.00
Ананасовый (ананас, краб. палочки,кукуруз., яйцо, майон)	200	26.00
Урарту (грибы,кукуруз.,лук марен.,майон)	200	26.00
Киевский (мясо,карт.,лук марен.,майон)	200	26.00
Арцах (краб. палочки,кукуруз.,зел.горош,яйцо,огурец,сыр,майон.)	200	26.00
Мараш (грибы,яйцо,колбаса.,марен. лук,майон.)	200	36.00
Столичный(курица,горошек,огур.сол.,яйцо,майон)	200	24.00
Пикантный(курица, сыр тв. , ананас,кукуруза, майон)	200	24.00

### О пользе салатов

Все мы любим вкусно покушать. А если вкусно покушать еще и полезно, то это еще лучше.

Специалисты, по вопросам здорового образа жизни и долголетия, не имеют единого мнения о правильной методике питания. Одни говорят, что вкусно – не всегда полезно, другие – что организм сам знает, что ему необходимо в данный момент, и есть надо то, что хочется. Но и те, и другие едины в том, что салаты являются наиболее вкусными и, одновременно, полезными блюдами. Не случайно в диетическом и целебном питании они занимают безусловное лидерство.



Можно ограничить себя в мучных, сладких или в жирных блюдах, но только не в зелени и овощах. Клетчатка, которой богата листовая зелень, стимулирует двигательную функцию кишечника, улучшая аппетит и стимулируя пищеварение.

Возбуждению аппетита также способствуют эфирные масла, которые содержатся в свежих овощах, и придают им изумительный аромат. Обоняние играет в питании важную роль, повышая чувствительность рецепторов вкуса.

Салаты не только улучшают аппетит. Свежие овощи насыщают наш организм обилием витаминов и микроэлементов. Это разнообразие обогащается включением в состав салатов морепродуктов и различных заправок.

И в отношении разнообразия вкусов здесь есть, где разгуляться бурной фантазии, потому что салаты включают в себя самые разнообразные ингредиенты.

Салаты великолепны и как закуска, и как гарниры. Их можно подавать и к завтраку, и к обеду и к ужину. Все диетологи рекомендуют кушать овощные салаты круглый год, и даже каждый день. Чем больше мы едим свежих овощей и зелени, тем лучше мы себя чувствуем.

Кушайте вкусно и будьте здоровы.