

БИЗНЕС-ЛАНЧ / BUSINESS LUNCH / 晚餐

Готовое комплексное решение для обеда по будням для тех, кто ценит своё время и вкус: составьте свой идеальный здоровый набор блюд


1 ВЫБЕРИТЕ ОДИН САЛАТ CHOOSE ONE SALAD / 選擇一種沙拉


120 г / g / 克

-  **1 Амурский**
(кета слаб.сол., томаты, лук маринов., масло подсолн.)
Amur Salad / 阿穆尔沙拉
- 2 Английский**
(шампиньоны жар., курица, огурец маринов., майонез соб. пригот.)
English Salad / 英式沙拉
-  **3 Битые огурцы**
Smashed Cucumber Salad / 拍黄瓜
- 4 Весенний**
(огурец свеж., томаты черри, сметана, зелень)
Spring Salad / 春季沙拉
-  **5 Винегрет**
(овощи запеченн., огурец маринов., горошек консерв., капуста квашен., масло подсолн.)
Vinegret / 甜菜沙拉
-  **6 Витаминный**
(капуста, огурец свеж., перец болгар., морковь свеж., зелень, масло подсолн.)
Vitamin Salad / 维生素沙拉
- 7 Восточный**
(курица, капуста, морковь, блин яичный, огурец, перец болгар., соев.соус., масло подсолн.)
Oriental Salad / 东方沙拉
- 8 Греческий**
(микс салата, томаты черри, огурец свеж., перец болгар., маслины, сыр фета, соус лимонный)
Greek Salad / 希腊沙拉
-  **9 Здоровье**
(капуста, сельдерей, яблоко, морковь, зелень, масло подсолн.)
Health Salad / 健康沙拉
- 10 Коул Слоу**
(капуста пекинская, капуста красн., огурец свеж., соус на основе майонеза соб. пригот.)
Coleslaw / 凉拌卷心菜沙拉
- 11 Мимоза**
(сайра, овощи запеченн., яйцо, майонез соб. пригот.)
Mimosa Salad / 含羞草沙拉
-  **12 Морковь по-корейски**
Korean-Style Carrot Salad / 韩式胡萝卜沙拉
- 13 Овощной**
(томаты черри, огурец свеж., редис, зелень, масло подсолн.)
Vegetable Salad / 蔬菜沙拉
- 14 Оливье с ветчиной**
Olivier Salad with Ham / 火腿奥利维耶沙拉
-  **15 Папоротник со свиной**
Fern Salad with Pork / 蕨菜炒猪肉沙拉
- 16 С помидором и сыром**
(заправка майонезом собственного приготовления)
Tomato and Cheese Salad / 番茄奶酪沙拉
- 17 Крабовый**
(микс салата, огурец свеж., кукуруза консерв., майонез соб. пригот.)
Crab Salad / 蟹肉沙拉
-  **18 С морской капустой**
(капуста морская, морковь свеж., лук репчат., соев.соус., масло подсолн.)
Seaweed Salad / 海带沙拉
- 19 Со свеклой и сыром**
(с добавлением чернослива, грецкого ореха и майонеза соб. пригот.)
Beetroot and Cheese Salad / 甜菜根奶酪沙拉
-  **20 С фунчозой**
(фунчоза, морковь свеж., огурец свеж., соев.соус., масло подсолн.)
Glass Noodle Salad / 粉丝沙拉

 **Вегетарианское**
Vegetarian / 素食




 **Острое**
Spicy / 辣味

 **Высокое содержание белка**
High protein / 高蛋白

 **Диетическое**
Dietary / 餐点

2 ВЫБЕРИТЕ ОДИН СУП CHOOSE A SOUP

选一份汤

- 1 Борщ с курицей и майонезом**
Borscht with chicken / 鸡肉罗宋汤
230 / 20 мл / ml / 毫升
-  **2 Куриный бульон с яйцом и крутонами**
Chicken broth with egg and croutons / 鸡蛋鸡肉清汤
200 / 30 / 15 мл / ml / 毫升
- 3 Рассольник с курицей и майонезом**
Rassolnik with chicken / 腌黄瓜鸡肉汤
230 / 20 мл / ml / 毫升
- 4 Гороховый суп-пюре с ветчиной и крутонами**
Cream of pea soup / 火腿豌豆浓汤
230 / 20 мл / ml / 毫升
- 5 Грибной с гречкой и сметаной**
Mushroom soup with buckwheat / 蘑菇荞麦汤
230 / 20 мл / ml / 毫升
- 6 Куриный с лапшой**
Chicken noodle soup / 鸡肉面条汤
250 мл / ml / 毫升
- 7 Рыбный с сайрой**
Fish soup with saury / 秋刀鱼汤
250 мл / ml / 毫升
- 8 С куриными фрикадельками**
Soup with chicken meatballs / 鸡肉丸子汤
250 мл / ml / 毫升
-  **9 Харчо с говядиной**
Kharcho soup with beef / 牛肉哈洽汤
250 мл / ml / 毫升
- 10 Уха из кеты**
Ukha with chum salmon / 秋鲑鱼汤
250 мл / ml / 毫升
-  **11 Щи зеленые из шпината со сметаной**
Green spinach shchi / 菠菜绿白菜汤
230 / 20 мл / ml / 毫升

3 ВЫБЕРИТЕ ОДНО БЛЮДО С ГАРНИРОМ ИЛИ БЛЮДО БЕЗ ГАРНИРА CHOOSE ONE DISH WITH A SIDE DISH OR A DISH WITHOUT A SIDE DISH

選擇一道主菜（附配菜）或一道主菜（不含配菜）

БЛЮДО С ГАРНИРОМ / With a side dish / 配菜

150 г / g / 克

-  **1 Зраза с яйцом и сметанным соусом**
Zrazy with egg and sour cream sauce / 鸡蛋酸奶油饼
-  **2 Ленивые голубцы**
Lazy cabbage rolls / 懒人卷心菜肉卷
-  **3 Медальоны из куриной печени**
Chicken liver medallions / 鸡肝圆饼
130 г / g / 克
-  **4 Тефтели в томатном соусе**
Meatballs in tomato sauce / 番茄酱肉丸
-  **5 Шницель из курицы**
Chicken schnitzel / 鸡肉炸肉排
- 6 Соте из курицы**
Chicken sauté / 嫩煎鸡肉
- 7 Рыбная котлета с соусом тар-тар**
Fish patty with tartar sauce / 鱼饼配塔塔酱

ГАРНИР / Side dish / 配菜

100 г / g / 克

- 1 Картофель отварной с зеленью**
Boiled Potatoes / 煮土豆
- 2 Картофельное пюре**
Mashed Potatoes / 马铃薯泥
- 3 Макароны отварные**
Boiled pasta / 煮意面
- 4 Рис отварной /**
Boiled Rice / 米饭
- 5 Гречка отварная /**
Buckwheat / 蕎麦粥

БЛЮДО БЕЗ ГАРНИРА / Without a side dish / 不含配菜的主菜

250 г / g / 克

-  **1 Азу из говядины**
Beef Azu / 腌黄瓜炖牛肉
- 2 Жаркое по-домашнему со свиной**
Home-style pork roast / 家常炖猪肉
- 3 Запеканка картофельная с курицей**
Potato casserole with chicken / 鸡肉土豆烤盘
- 4 Запеканка картофельная с кетой**
Potato casserole with chum salmon / 秋鲑鱼土豆烤盘
- 5 Паста Болоньезе с курицей**
Chicken Bolognese pasta / 鸡肉肉酱意面

4 ВЫБЕРИТЕ ХЛЕБ CHOOSE BREAD / 選擇麵包

60 г / g / 克

- 1 Хлеб белый или ржаной**
White bread / Rye bread / 白麵包 / 黑麥麵包

5 ВЫБЕРИТЕ НАПИТОК CHOOSE DRINK / 選擇飲品

250 мл / ml / 毫升

- 1 Чай чёрный или зелёный**
Black or green tea / 紅茶或綠茶
- 2 Морс брусничный или облепиховый**
Lingonberry or sea buckthorn juice / 漿果汁/砂棘汁