



MOTO RALLY CUP

РЕГЛАМЕНТ

любительских соревнований

по ралли-рейдам

для владельцев

мотоциклов, ATV и SSV

ралли-рейд

“АНДРЕАПОЛЬ”

29-31 мая 2015г.

г. Андреаполь

1. Дата проведения.

29-31 мая 2015г.

2. Название.

«АНДРЕАПОЛЬ 2015»

3. Статус.

Личные и командные традиционные классифицируемые соревнования для владельцев мотоциклов и квадроциклов (ATV) и багги (SSV).

Соревнования проводятся в формате и в соответствии с ППРР (Правила Проведения ралли-рейдов).

4. Цели.

4.1 Соревнования «Андреаполь 2015» проводятся с целью развития и популяризации мотоциклетного (квадроциклетного) вида спорта, а также как вид активного отдыха.

4.2 Повышение мастерства спортсменов и любителей мотоспорта.

4.3 Обеспечение условий Участникам для обмена опытом, знаниями и информацией.

4.4 Пропаганда здорового образа жизни и занятий мотоспортом среди молодежи.

4.5 Организация культурно-массового досуга населения города и района.

4.6 Повышение узнаваемости городов и областей, принимающих Участников соревнований.

5. Организаторы гонки.

- проект «MOTO RALLY CUP»;
- компания «CARDAN Group»;
- проект «RaceEvent»;
- при поддержке Губернатора Тверской области;
- при поддержке Администрации Андреапольского района;
- при поддержке главы Администрации г. Андреаполь.

Руководитель гонки – Кузьмич Алексей, тел. 8 926 6 333 030.

Главный секретарь – Визельберг Наталья, тел. 8 930 157 1010.

Технический инспектор – Гавриленко Никита, тел. 8 925 158 9652.

Главный врач соревнований – *будет объявлено на брифинге.*

Комиссар по безопасности и маршруту – *будет объявлено на брифинге.*

Офицер по связям с участниками – Визельберг Наталья, тел. 8 930 157 1010.

Официальный представитель MOTO RALLY CUP в Андреаполе – Пашенко Вячеслав, тел. 8 903 726 6950.

Офицер по работе со зрителями – Жиглинский Алексей, тел. 8 915 076 3350;

Дунаев Денис, тел. 8 926 000 5 666.

Штаб соревнования располагается и работает с 15:00 до 22:00 29 мая 2015г. в здании администрации г. Андреаполь.

Во время соревнования – в здании администрации г. Андреаполь.

Официальные страницы соревнования и серии MRC:

www.motorallycup.ru

www.facebook.com/MotoRallyCup

6. Место проведения. Безопасность.

6.1 Место проведения – г. Андреаполь, Андреапольский район Тверской области.

6.2 В районе зоны сервиса на трассе находится карета скорой помощи и дежурные бригады медиков, автомобиль пожарной службы МЧС, линейные судьи перекрытий.

6.3 Трасса обслуживается линейными судьями и судьями факта.

6.4 Участник обязан помнить, что перекрыть 100% трасы ралли-рейда не представляется возможным!

6.5 Для фиксации трека, а также для слежения прохождения трассы каждым Участником, будут применяться приборы GPS слежения. Получение приборов – на Административных Проверках (АП). Правила использования приборов будут разъяснены на брифинге. Решение о применении организаторами приборов спутникового слежения будет объявлено до 18 мая 2015г.

6.6 Выезд на трассу и разведка местности до начала соревнований запрещены под угрозой дисквалификации без возврата стартового взноса

6.7 В случае остановки на трассе во время соревнования Участник обязан отъехать на безопасное расстояние от дороги, но оставаться в поле зрения других Участников. После окончания ремонта продолжить движение по трассе. Следующий Участник, видящий стоящую технику другого Участника самостоятельно принимает решение об оказании помощи, либо продолжении движения.

6.8 Подробнее процедура остановок на трассе и оказания помощи будет рассказана на брифинге.

6.9 Выезд автомобилей технического сопровождения для вывоза техники с трассы разрешен (под угрозой дисквалификации Участника и команды) после прохождения по трассе закрывающего автомобиля «Метла», либо с разрешения Руководителя гонки.

7. Участники. Административные проверки.

7.1 К соревнованиям допускаются все желающие не моложе 18 лет и имеющие водительское удостоверение соответствующей категории на личных (либо взятых в аренду) мотоциклах, ATV и SSV.

Не допускаются к соревнованиям Участники, имеющие алкогольное, наркотическое или иное опьянение.

7.2 Соревнования проводятся в личном и командном зачетах. /Зачетные группы описаны в п.8 настоящего Регламента./

7.3 Мероприятие открытое.

7.4 Минимальное количество участников – 20.

Максимально количество участников – 60.

7.5 В случае, если на участие в соревновании подано меньшее, либо большее количество заявок, организатор вправе изменить процедуру и время проведения соревнования, а также закончить прием заявок на участие досрочно, о чем объявляется до старта зачетных заездов (на официальных страницах серии MotoRallyCup).

7.6 На предстартовых Административных Проверках (АП) каждый Участник обязан:

- заполнить и подписать заявочную форму (если не регистрировался на странице серии заранее);
- предъявить документы на технику;
- предъявить спортивную лицензию (при наличии);

- подписать соглашение о безопасности;
- приобрести страховку от несчастных случаев, действующую на время гонки (если нет своей);
- предъявить паспорт;
- оплатить стартовый взнос (если взнос не был оплачен заранее);
- оплатить экологический сбор;
- получить Дорожную Книгу (роадбук) СУ, доездов до старта и бивуака, зоны сервиса;
- предоставить навигатор для загрузки точек и маршрута СУ;
- получить стартовый номер (согласно ранее зарезервированному, либо по порядку подачи заявки).

После прохождения АП и ТИ Участник получает браслет и наклейки для машин сопровождения. Наклейки на машины сопровождения наклеиваются на верхний правый угол лобового стекла.

Если Участника сопровождают механики и зрители, Участнику выдаются браслеты в необходимом количестве.

Браслет Участника проверяется перед стартом на СУ (в экипировке не реально опознать спортсмена), а также по требованию судьи любого судейского пункта.

Браслеты механиков и зрителей позволяют проходить (проезжать) на территорию зоны сервиса и бивуака.

Также на АП Участник получает талоны на мойку и питание (стоимость входит в экологический сбор).

7.7 Детальный разбор предстоящей гонки будет проведен на предстартовом брифинге (см. п.10 Регламента).

7.8 Участники несут ответственность за соблюдение всех требований регламента серии Moto Rally Cup 2015, ППРР, нормативных и регламентирующих документов МФР, FIM и настоящего Регламента, правил мероприятия, технических требований, решений Руководителя гонки и выполнения его указаний.

7.9 Участники обязаны присутствовать на всех официальных частях мероприятия, таких как:

- обязательный брифинг;
- торжественный старт;
- торжественное награждение.

В случае невыполнения этих условий Участник (по решению Руководителя гонки) может быть не допущен к заезду, лишен места в итоговой квалификации, либо исключен из соревнования без возврата стартового взноса.

7.10 Стартовые номера Участникам присваиваются при получении организаторами заполненной электронной заявочной формы. Участник может заказать себе стартовый номер в заявочной форме. Если стартовый номер не был присвоен заранее, то он присваивается при регистрации на АП по порядку явки.

7.11 В случае, если Участник не может явиться на АП и ТИ 29 мая 2015г. до начала брифинга в связи со сложностями на работе, либо иными обстоятельствами, он может выслать копии документов секретарю соревнования. АП и ТИ можно будет пройти 29 мая 2015г. до 24:00, либо 30 мая 2015г. с 7:00 до 10:00.

Секретарю соревнования необходимо будет показать оригиналы всех документов и пройти ТИ до начала постановки техники в зону Торжественного старта.

8. Зачетные группы и классы.

Группы.

MOTO

QUAD

SSV

Классы.

MOTO Sport 450 – с объемом двигателя до 450 куб.см.

MOTO Sport 450+ – с объемом двигателя более 450 куб.см

MOTO Grand Enduro

MOTO SIDE

MOTO Любители

QUAD Sport

QUAD Любители

SSV Profi

SSV Sport

Командный зачет

В командном зачете могут заявиться не менее 2х и не более 4х Участников из всех, представленных на гонке зачетных групп. Командный зачет считается состоявшимся, если заявилось минимум 3 команды.

9. Техника. Технический осмотр. Экипировка.

9.1 На техническую инспекцию (ТИ) техника предоставляется в исправном техническом состоянии, в чистом виде, с работающим звуковым сигналом (если предусмотрено производителем), световой техникой (фара головного света любой конструкции).

9.2 ТИ является обязательным для всех Участников.

9.3 На ТИ Участник обязан предъявить:

- шлем;
- защитные очки («маску»);
- защиту шеи;
- защиту ног;
- защиту спины (черепашка или кроссовый панцирь для МOTO);
- непродуваемая куртка эндуро (для МOTO),
- наколенники;
- перчатки;
- "поилку" (минимум 1,5 литра) или запас воды (по 1,5 литра воды на каждого члена экипажа);
- запас питания (шоколад, сух.паек и т.п.);
- аптечку (включая жгут);
- фонарик (лучший вариант - светодиодный).

При отсутствии перечисленной экипировки организатор вправе отложить прохождение ТИ, вплоть до отказа в старте. Проверка экипировки проводится и перед стартом на СУ.

10. Программа соревнования.

Начало приема заявок на участие – 28 апреля 2015г.

Окончание приема заявок на участие и приема стартовых взносов – 29 мая 2015г. 20:30.

29 мая 2015г.

С 15:00 до 21:00 - регистрация Участников в штабе гонки. АП. ТИ.

21:00 Обязательный брифинг.

Ночной сервис – без ограничений.

30 мая 2015г.

До 10:30 – постановка техники в зону Торжественного старта.

11:00 начало торжественного старта. Представление участников. Проезд через арку (подиум).

КВ1. Получение Контрольных Карт (карнетов).

Лиазон около 50 км до места Пролога. Разрешена погрузка техники на лафеты, прицепы, в технички.

С 12:00 до 13:30 – ознакомление с трассой Пролога в свободном режиме.

14:00 – старт первого на СУ1.

15:30 – предполагаемый финиш первого на СУ1.

16:00 – КВ бивуак, зона сервиса.

20:00 Публикация результатов первого дня соревнований.

21:00 Обязательный брифинг.

Ночной сервис – без ограничений.

31 мая 2015г.

8:00 – выход первого на лиазон до старта СУ2.

9:00 – предполагаемый финиш первого на СУ2.

14:00 – предполагаемый финиш первого на СУ3.

С 15:00 – КВ бивуак. З.П.

18:00 – предварительные результаты.

18:30 – окончательные результаты.

19:00 – торжественное награждение призеров и участников на площади перед зданием Администрации города.

Закрытие соревнований.

11. Процедура соревнования.

11.1. Порядок старта групп на всех СУ: SSV, MOTO, QUAD.

Расстановка в группах и на СУ1– по решению Руководителя гонки. Результат Пролога (ССУ) входит в общее время гонки каждого Участника, но не влияет на расстановку на старт СУ1, т.е. регруппинг после ССУ проводиться не будет.

Порядок старта на СУ2 – по итогам СУ1 в группе.

Порядок старта на СУ3 – по итогам прибытия на входное КВ сервиса и назначенному времени старта на СУ3 (уплотнение канала, ренорминг).

11.2 Старт отдельный (по одному). Межстартовый интервал между группами – 2 минуты. Межстартовый интервал в группах – 1 минута.

11.3 Процедуры явки на КВ (Контроль Времени), старта, получения отметок на КП (Контроле прохождения), на финише – полностью в соответствии с ППРР, FIA, FIM.

11.4 Участник имеет право опоздать на выходное КВ (КВ сервис выход) текущего дня только до окончания пределов его работы. Минуты опоздания суммируются к результату на СУ по итогам гонки. После закрытия работы выпускающего КВ, Участник снимается с гонки без возврата стартового взноса.

11.5 До 10:30 30 мая 2015г. все Участники ставят технику в зону Торжественного старта перед зданием Администрации города. Опоздание к назначенному времени – пенализация минута за минуту опоздания. В зоне Торжественного старта действует режим Закрытого Парка (запрет на любые сервисные работы, дозаправку).

Согласно стартовой ведомости Участник проходит процедуру Торжественного старта (КВ1), получает Контрольную карту (карнет), после чего вся ответственность за расчеты нормативов явки на все КВ лежат на Участнике.

11.6 На трассе СУ будут применяться КП (Контроль Прохождения) с отметкой, КС (Контрольные Створы) без отметки.

11.7 Место старта/финиша, зон сервиса, зон дозаправки будут находиться согласно ДК.

Применяемые судейские щиты в зонах – согласно правил ППРР, FIA, FIM..

11.8 Заправка техники до старта разрешена СТРОГО на территориях стационарных АЗС, отведенной территории бивуака и обозначенных в ДК зонах!

На трассе СУ зона заправки будет обозначена в Дорожной Книге.

Заправка разрешена только при условии, что Участник находится рядом с техникой, а двигатель заглушен. Правила заправки на СУ - согласно регламенту серии Moto Rally Cup.

11.9 После финиша на СУ Участник получает отметку в Контрольной Карте и выезжает на liaison согласно ДК (Дорожной Книги). Отклонение от маршрута liaison, указанного в ДК, влечет за собой временную пенализацию, вплоть до исключения из гонки.

11.10 В случае возникновения обстоятельств, мешающих проведению соревнования, Руководитель гонки может принять решение о задержке старта, либо остановке соревнования.

11.11 Победителем гонки в личном зачете считается Участник, показавший наименьшее время (сумму времен) зачетного ССУ, всех СУ в заявленной группе и классе.

Победителем гонки в командном зачете считается команда, Участники которой показали лучшие три результата по итогам гонки.

Сетка очков личного зачета – согласно Регламента серии MRC 2015.

Сетка очков командног зачета:

1 место – 12 очков.

2 место – 10.

3 место – 8.

4 – 7.

5 – 6.

6 – 5.

7 – 4.

8 – 3.

9 – 2.

10 и далее – по 1.

В случае совпадения суммы очков, перевес имеет та команда, в которой показано наименьшее время прохождения СУ.

12. Судейство. Ответственность за нарушение правил. Разрешение споров.

12.1 За нарушение правил соревнований к Участникам могут быть применены следующие санкции:

- устное предупреждение;

- снижение результата путем начисления временных пенализаций (см. Приложение1 к Регламенту, таблица пенализаций);
- снижение результата (на одну и более позицию по итогам соревнования);
- дисквалификация.

Вызывающее и грубое поведение на трассе, в зоне бивуака, кафе, отеле, на территории Торжественного старта и награждения не только Участника, но и его гостей, и болельщиков, также может стать причиной снятия Участника и команды с соревнований.

12.2 Решение о применении той или иной санкции принимает Руководитель гонки. Решения Руководителя гонки не обсуждаются и вступают в действие незамедлительно.

Незнание настоящих Правил не может являться оправданием.

12.3 Судейство осуществляется Руководителем гонки с привлечением помощников, линейных судей, судей судейских пунктов, судей факта.

12.4 Руководитель гонки имеет право отложить награждение победителей и призеров до выяснения всех обстоятельств, препятствующих определению результатов, но не более, чем на один час после начала награждения, зафиксированном в расписании. Принятое решение считается окончательным и обсуждению не подлежит.

12.5 Организаторы оставляют за собой право изменить ход соревнования в случае возникших непредвиденных обстоятельств, о чем будет сообщено до старта первого Участника на СУ текущего дня.

12.6 Организаторы гонки вправе отказать в участии любому из прибывших в место проведения гонки без объяснения причин.

13. Награждение.

13.1 За неявку на награждение Руководитель гонки вправе дисквалифицировать Участника или команду.

13.2 Медальями за участие награждаются все Участники, стартовавшие в гонке.

13.3 Кубками награждаются призеры (1, 2, 3 место) во всех зачетных классах (п.8 настоящего Регламента).

13.3 По желанию Спонсоров и Партнеров соревнования, возможно проведение награждения в дополнительных зачетных группах.

14. Стоимость участия. Дополнительные выплаты.

7000р – при оплате стартового взноса до 24 мая 2015г. включительно.

10000р – при оплате стартового взноса с 24 до 29 мая 2015г.

1000р - за команду в командном зачете.

Реквизиты для перечисления взноса за участие в ралли-рейде "Андреаполь 2015"

1. Карта СберБанк 4276 8402 2922 3902

2. QiWi [+7 926 6 333 030](tel:+79266333030)

Можно зачислить через любой терминал QiWi.

Зачислять строго на счет, не на номер мобильного телефона!

В примечании при зачислении взноса за участие ОБЯЗАТЕЛЬНО писать фамилию Участника гонки!

Стартовый взнос также можно оплатить наличными лично Организаторам MRC.

Не явка на АП (в период их работы) без предупреждения – не возврат стартового взноса.

Обязательное страхование от несчастных случаев на день соревнований – *величина страхового сбора будет доведена на АП.*

Возвратный залог за прибор спутникового слежения – 10000р.

Аренда за использование прибора спутникового слежения во время гонки – 1500р. за оба дня соревнования.

Обязательный экологический сбор – 1000р. – вносится на АП за каждого Участника.

В него входит:

- оплата охраняемой стоянки и хранения спортивной техники на территории бивуака (зоны сервиса) с момента прибытия и до выезда домой;

- мойка техники – каждый вечер по пути на бивуак;

- питание – комплексный ужин.

15. Заявки на участие.

Заявка на участие заполняется на официальной странице серии MRC.

В случае, если у Участника нет возможности заполнить заявочную форму, бланк заявки можно заполнить на АП.

16. Проживание участников, членов команд, зрителей.

Проживание участников – см. Приложение2 к настоящему Регламенту.

Все возникающие вопросы можно направить в электронную почту:

cardan.group@yandex.ru

info@motorallycup.ru

либо задать по контактными телефонам организаторов:

8 926 6 333 030;

8 925 158 9652.

До встречи на трассе!

MOTO RALLY CUP

CARDAN Group

**Приложение 1
к Регламенту 1 этапа серии MOTO RALLY CUP 2015 «АНДРЕАПОЛЬ 2015»**

Таблица пенализаций и штрафов.

ВИД НАРУШЕНИЯ	ШТРАФ	На рассмотрение Руководителя гонки
Отсутствие документов для АП		не допуск к старту
Опоздание на АП до окончания времени его работы без предупреждения секретаря соревнований	+50% старт.взноса	не допуск к старту
Техника не готова к ТИ (в переделах работы ТИ)		не допуск к старту
Нежелание наносить обязательную рекламу	+100% старт.взноса	
Опоздание в зону Торжественного старта до начала старта	+1 мин за минуту	
Опоздание или пропуск церемонии Торжественного старта		5000р
Нарушение процедуры и места дозаправки	+1 час	до исключения
Опережение на КВ	+2 мин за минуту	
Опоздание на КВ	+1 мин за минуту	
Опоздание на СТАРТ СУ в пределах его работы	+1 мин за минуту	
Опоздание на СТАРТ СУ сверх пределов его работы		исключение
Отсутствие старта ССУ	+1 час	
Движение по ССУ, СУ, лиазону без включенного головного света (за каждое нарушение на каждом посту)	+1 мин	
Не прохождение КС (контрольного створа)	+30 мин	
Не прохождение КП (контроль прохождения)	+1 час	
Попуск точек GPS	+15 мин (за каждую)	
Нарушение последовательности прохождения судейских щитов на судейском пункте	+30 мин	
Опоздание на КВ сервис выход		исключение
Отсутствие финиша ССУ	+15 мин	
Отсутствие финиша СУ	Ф.П.	
Остановка в судейском пункте «Финиш» между желтым знаком с финишным флагом и до знака «СТОП»	+15 мин	
Не остановка на финише около знака «СТОП»	+1 час	
Опоздание на финиш сверх норматива	Ф.П.	
Утеря Контрольной Карты	+10 мин	
Не постановка техники в ЗП после финиша		исключение
Постановка техники в сервис или ЗП без посещения мойки	+30мин	1000р
Не явка на процедуру награждения		лишение призов

ФП (фиксированная пенализация). Размер ФП сообщается участникам на брифинге и указывается в маршрутном листе и контрольной карте.

**Приложение 2
к Регламенту 1 этапа серии MOTO RALLY CUP 2015 «АНДРЕАПОЛЬ 2015»**

Проживание и питание во время соревнования.

**СТОИМОСТЬ НОМЕРОВ В ГОСТИНИЧНОМ КОМПЛЕКСЕ «ЭРИДАН»
ГЛАВНЫЙ КОРПУС**

КАТЕГОРИЯ НОМЕРА	РАЗМЕЩЕНИЕ	СТОИМОСТЬ	КОЛИЧЕСТВО НОМЕРОВ
Двухместный (сан.узел общий на этаже, на 4 номера)	2 чел (две отдельные кровати)	2000,00 руб/сут	4
Двухместный (условия все в номере)	2 чел 2 отдельные кровати	2300,00 руб /сут	3 (один из номера без окон)
Одноместный стандартный номер (условия в номере)	1	1500,00 руб/сут	6
Комфорт двухкомнатный	1-3 чел (одна двуспальная кровать, в другой комнате доп.место раскладывающийся диван)	1-2 чел – 3300,00руб/сут 3 чел – 3800,00 руб/сут	3
Комфорт однокомнатный	1-2 чел (одна двуспальная кровать)	1-2 чел – 2650,00 руб	1
Трехместный номер	1-3 чел (две отдельные кровати плюс дополнительно раскладывается диван)	3 чел – 2500,00 руб/сутки	2

2й корпус (находится на территории гостиничного комплекса, через дорогу, номера эконом-класса)

КАТЕГОРИЯ НОМЕРА	РАЗМЕЩЕНИЕ	СТОИМОСТЬ	КОЛИЧЕСТВО НОМЕРОВ
Одноместный (сан.узел общий на этаже, на 3 номера)	1	900,00 руб/сут	3
Двухместный (сан.узел общий на этаже, на 3 номера)	2 чел 2 отдельные кровати	1700,00 руб/сут	2
Трехместный номер (сан.узел общий на этаже, на 3 номера)	3 чел 3 отдельные кровати	2500,00 руб/сут	1

3 корпус (находится по другому адресу, в 10 минутах езды на машине), условия все в номерах

КАТЕГОРИЯ НОМЕРА	РАЗМЕЩЕНИЕ	СТОИМОСТЬ	КОЛИЧЕСТВО НОМЕРОВ
Шестиместный	6	5100,00 руб/сут	1
Двухместный	2	2300,00 руб/сут	1
одноместный	1	1500,00 руб/сут	2
комфорт	1-3 чел (две отдельные кровати+диван)	3800,00 руб/сут	1

При условии хороших погодных условий и по желанию Участников и зрителей, разрешается проживание в зоне сервиса (бивуаке) в палатках, кемперах, автодомах.

Для бронирования мест проживания необходимо связаться с Викторией 8 915 729 7335.

eridan_andreapol@mail.ru

Пароль – «ралли АНДРЕАПОЛЬ».

Адрес главного корпуса гостиницы «ЭРИДАН»:

г. Андреаполь, ул. Половчени, 11.

Меню завтрака на 29.05 (выбираете один из предложенных вариантов)

Завтрак №1

Картофель отварной с зеленью и обжаренным минтаем

Блинчики домашние (сметана/сгущенка) или запеканка творожная (сметана/сгущенка)

Чай черный/кофе

Завтрак №2

Яичница с колбасой/омлет с колбасой

Блинчики домашние (сметана/сгущенка) или запеканка творожная (сметана/сгущенка)

Чай черный/кофе

Завтрак № 3

Каша пшеничная с сосиской

Блинчики домашние (сметана/сгущенка) или запеканка творожная (сметана/сгущенка)

Чай черный/кофе

Меню завтрака на 30.05 (выбираете один из предложенных вариантов)

Завтрак № 1

Макароны с куриной котлетой

Блинчики домашние (сметана/сгущенка) или запеканка творожная (сметана/сгущенка)

Чай черный/кофе

Завтрак № 2

Яичница с колбасой/омлет с колбасой

Блинчики домашние (сметана/сгущенка) или запеканка творожная (сметана/сгущенка)

Чай черный/кофе

Завтрак № 3

Каша овсяная с сосиской

Блинчики домашние (сметана/сгущенка) или запеканка творожная (сметана/сгущенка)

Чай черный/кофе

Меню завтрака на 31.05(выбираете один из предложенных вариантов)

Завтрак №1

Рис отварной с филе морского языка в кляре

Блинчики домашние (сметана/сгущенка) или запеканка творожная (сметана/сгущенка)

Чай черный/кофе

Завтрак № 2

Яичница с колбасой/омлет с колбасой

Блинчики домашние (сметана/сгущенка) или запеканка творожная (сметана/сгущенка)

Чай черный/кофе

Завтрак № 3

Каша пшенная с сосиской

Блинчики домашние (сметана/сгущенка) или запеканка творожная (сметана/сгущенка)

Чай черный/кофе

Меню ужина на все дни.

Салаты

1. Салат свекольный с сыром 150 гр/ 220 ккал
2. Морковь по-корейски 150 гр/100 ккал
3. Винегрет 150 гр/195 ккал
4. Салат летний (помидоры, огурцы, масло, зелень) 150 гр/ 134 ккал
5. Салат из белокочанной капусты с зеленью 150 гр/ 102 ккал
6. Салат с редисом и яйцом

Первые горячие блюда

1. Борщ украинский со сметаной 250 гр/257 ккал
2. Суп гороховый с копченостями 250 гр/ 167 ккал
3. Суп куриный с лапшой 250 гр/150 ккал
4. Рассольник 250 гр/130 ккал
5. Бульон куриный с гренками 250 гр/ 116 ккал
6. Суп с фрикадельками 250 гр/206 ккал

Гарниры

1. Картофельное пюре 150 гр/168 ккал
2. Макароны домашние 150 гр/500 ккал
3. Рис отварной с зеленью 150 гр/500 ккал
4. Гречка жемчужная 150 гр/460 ккал
5. Картофель отварной с зеленью 150 гр/136 ккал

Вторые блюда

1. Зраза мясная с вареным яйцом 75 гр/230 ккал
2. Котлета домашняя 75 гр/ 240 ккал
3. Сосиска отварная 70 гр/183 ккал
4. Куриная голень жареная 75 гр/140 ккал
5. Минтай обжаренный 75 гр/55 ккал
6. Котлета куриная 75 гр/167 ккал

Горячие напитки

1. Чай (черный, зеленый) с сахаром 250 гр/70 ккал
2. Кофе растворимый с сахаром 180 гр/ 42 ккал

По желанию гостя к любому блюду будет подан соус на мясном бульоне с овощами