



"Согласовано"

Директор ЛОУ "Лицей "ИСТЭК"

А.А. Симанкова

Примерное меню

20.10.2025 - 24.10.2025

с 5 по 11 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Блины с джемом	100\20
день 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	250
завтрак	Чай с сахаром	200
	Фрукты свежие	100
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100
	Борщ с картофелем и капустой с мясом	275
	Гуляш из говядины	100
	Каша гречневая рассыпчатая	180
	Птица запеченая	100
	Картофель отварной с маслом сливочным	180
	Котлета из птицы	100
	Макароны отварные / овощи запеченые	180
	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	35
	Компот из фруктов	200

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100
день 2	Яйцо вареное	2/40.
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
	Чай с сахаром и лимоном	200
	Йогурт 2,5%	125
	Фрукты свежие	100
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе куриным	275
	Рагу из филе куриного	250

	Плов из говядины	250
	Биточки куринные с сыром	100
	Макароны отварные / овощи запеченные	180
	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	35
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Выпечное изделие	50
день 3	Суп молочный рисовый	250
завтрак	Какао с молоком	200
	Фрукты свежие	100
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100
	Борщ по Кубански	275
	Котлета из говядины	100
	Макароны отварные	180
	Птица запеченная	100
	Рис припущенный / овощи запеченные	180
	Рыба запеченная	100
	Пюре картофельное	180
	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	35
	Компот из сухофруктов	200

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
день 4	Запеканка из творога со сметаной	170\35
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\7
	Фрукты свежие	100
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100
	Рассольник Ленинградский с мясом	275
	Гречка по-кубански	250
	Фрикасе, тушеное в сметане	100
	Каша пшеничная / овощи запеченные	180
	Котлета из птицы	100
	Картофель запеченный	180
	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	35

	Сок, вырабатываемый промышленностью	200
--	-------------------------------------	-----

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\30
день 5	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250
завтрак	Чай с сахаром	200
	Фрукты свежие	100
	Кондитерское изделие	30
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100
	Суп картофельный с горохом и мясом	275
	Птица запеченая	100
	Пюре картофельное	180
	Вок "Курица с рисом и овощами"	250
	Котлета "Любительская"	100
	Макароны отварные / овощи запеченые	180
	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	35
	Компот из фруктов	200

Технолог ООО "Ангрис"



И.Г. Тимакова