



"Согласовано"
Директор ИЧОУ "Лицей "ИСТЭК"
А.А. Симанкова

Примерное меню программа "Оранжевое лето"

02.06.2025 - 20.06.2025

с 1 по 4 классы МО г. Краснодар
возрастная категория: 7 - 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 1	Бутерброд горячий с маслом сливочным и сыром	30\10\20
день 1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\7
обед	Холодная закуска	60
	Борщ с картофелем и капустой с мясом	225
	Макароны отварные	150
	Филе куриное запеченое в сухарях	100
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
	Овощи свежие в ассортименте	60
неделя 1	Омлет натуральный	150
день 2	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
завтрак	Какао с молоком	200
обед	Холодная закуска	60
	Суп картофельный с фрикадельками	225
	Плов из говядины	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\20
день 3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200
завтрак	Чай с сахаром	200
	Йогурт 2,5%	125
обед	Холодная закуска	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе куриным	225
	Фрикасе тушеное в сметане	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
день 4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120\30
завтрак	Какао с молоком	200
обед	Холодная закуска	60
	Борщ по-Кубански	225
	Люля кебаб из птицы	100
	Пюре картофельное	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\20
день 5	Вареники отварные с картофелем	150\10
завтрак	Чай с сахаром	200
обед	Холодная закуска	60
	Суп картофельный с горохом и мясом	225
	Вок "Курица с овощами"	200
	Хлеб пшеничный	30

	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Слойка с фруктами	60
день 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200
завтрак	Чай с сахаром	200
обед	Холодная закуска	60
	Борщ с картофелем и капустой с мясом	225
	Котлета из индейки	100
	Картофель отварной с маслом сливочным	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Яйцо вареное	40
день 2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\20
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200
	Кондитерское изделие	50
обед	Холодная закуска	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриным	225
	Гуляш из говядины	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Горячий бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\20
день 3	Суп молочный рисовый	200
завтрак	Какао с молоком	200
	Йогурт 2,5%	125

обед	Холодная закуска	60
	Борщ по Кубански	225
	Птица запеченая	100
	Макаронны отварные	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 3	Блины с джемом	100/20
день 1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\7
обед	Холодная закуска	60
	Борщ с картофелем и капустой с мясом	225
	Тефтели из говядины	90/30
	Макаронны отварные с сыром	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 3	Вареники отварные с творогом со сметаной	150/20
день 2	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
завтрак	Какао с молоком	200
обед	Холодная закуска	60
	Суп картофельный с фрикадельками	225
	Биточек куриный с сыром	100
	Пюре картофельное	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 3	Слойка с фруктами	60

день 3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200
завтрак	Чай с сахаром	200
	Йогурт 2,5%	125
обед	Холодная закуска	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе куриным	225
	Жаркое по-домашнему	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 3	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
день 4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120\30
завтрак	Какао с молоком	200
обед	Холодная закуска	60
	Борщ по-Кубански	225
	Рыба запеченная с сыром	100
	Пюре картофельное	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\20
день 5	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200
завтрак	Яйцо вареное	40
	Чай с сахаром	200
обед	Холодная закуска	60
	Суп картофельный с горохом и мясом	225
	Нагетсы куриные	100
	Макаронные изделия отварные	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100