



"Согласовано"

Директор ИЧОУ "Лицей "ИСТЭК"

А.А. Симанкова

Примерное меню

25.11.2024 - 29.11.2024

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\20
день 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200
завтрак	Чай с сахаром	200
обед	Салат из пекинской капусты	60
	Помидор свежий, зелень	60
	Огурец свежий, зелень	60
	Борщ с картофелем и капустой с мясом	225
	Плов из говядины	200
	Птица запеченая	100
	Картофель отварной с маслом сливочным	150
	Котлета из птицы	100
	Макароны отварные /овоши запеченые	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100
полдник	Кондитерское изделие	50
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Огурец свежий	30
день 2	Омлет натуральный	150
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
	Чай с сахаром и лимоном	200
обед	Перец сладкий	60

	Огурцы свежие, зелень	60
	Салат из свежих овощей	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриным	225
	Рагу из филе куриного	200
	Гуляш из говядины	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Биточки куриные с сыром	100
	Макаронны отварные / овощи запеченые	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200
	Фрукты свежие	100
полдник	Выпечное изделие	50
	Компот из фруктов	200

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	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	Помидор свежий, зелень	60
	Салат из редиса	60
	Икра свекольная	60
	Борщ по Кубански	225
	Котлета из говядины	100
	Макаронны отварные	150
	Птица запеченая	100
	Рис припущенный / овощи запеченые	150
	Рыба запеченая	100
	Пюре картофельное	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100
полдник	Кондитерское изделие	50
	Чай с сахаром	200

--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
день 4	Запеканка из творога со сметаной	120\30
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\7
обед	Салат из квашенной капусты	60
	Морковь Любительская	60
	Помидор свежий, зелень	60
	Суп картофельный с клецками с филе куриным	225
	Гречка по-кубански	150
	Фрикасе, тушеное в сметане	100
	Каша пшеничная / овощи запеченные	150
	Котлета из птицы	100
	Картофель запеченный	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100
полдник	Выпечное изделие	50
	Молоко 2,5%	200

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\20
день 5	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200
завтрак	Чай с сахаром	200
обед	Морковные палочки	60
	Салат из свеклы	60
	Огурец свежий, зелень	60
	Суп картофельный с горохом с мясом	225
	Птица запеченая	100
	Пюре картофельное	150
	Вок "Курица с рисом и овощами"	200
	Котлета "Любительская"	100
	Макароны отварные /овощи запеченные	150

	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100
полдник	Кондитерское изделие	50
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200

Инженер-технолог



И.Г. Тимакова