

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



# Примерное меню

25.11.2024 - 29.11.2024

с 5 по 11 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\30
день 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	250
завтрак	Чай с сахаром	200
обед	Салат из пекинской капусты	100
	Помидор свежий, зелень	100
	Огурец свежий, зелень	100
	Борщ с картофелем и капустой с мясом	275
	Плов из говядины	250
	Птица запеченая	апр.00
	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
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Огурец свежий	50
день 2	Омлет натуральный	200
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
	Чай с сахаром и лимоном	200
обед	Перец сладкий	100
	Огурцы свежие, зелень	100
	Салат из свежих овощей	100
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе куриным	275

	Рагу из филе куриного	250
	Гуляш из говядины	100
	Каша гречневая рассыпчатая	180
	Биточки куриные с сыром	100
	Макароны отварные / овощи запеченные	180
	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	35
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 2	Выпечное изделие	50
день 3	Суп молочный рисовый	250
завтрак	Какао с молоком	200
	Йогурт 2,5%	125
обед	Помидор свежий, зелень	100
	Салат из редиса	100
	Икра свекольная	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 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 сметаной	170\30
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\7
обед	Салат из квашенной капусты	100
	Морковь Любительская	100
	Помидор свежий, зелень	100

	Суп картофельный с клецками с филе куриным	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
	Фрукты свежие	100

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
обед	Морковные палочки	100
	Салат из свеклы	100
	Огурец свежий, 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 запеченные	180
	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	35
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100

Инженер-технолог



И.Г. Тимакова