



"Согласовано"

Директор ИЧОУ "Лицей "ИСТЭК"

А.А. Симанкова

Примерное меню

16.12.2024 - 20.12.2024

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 1	Бутерброд 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	Салат из пекинской капусты	60
	Помидор свежий, зелень	60
	Огурец свежий, зелень	60
	Борщ с картофелем и капустой с мясом	225
	Тефтели из говядины	90\30
	Макароны отварные	150
	Филе куриное запеченое в сухарях	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Жаркое по домашнему	200
	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
	Огурец соленый, горошек зеленый консерв.	30
неделя 1	Омлет натуральный	150
день 2	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
завтрак	Какао с молоком	200
обед	Перец сладкий	60

	Огурцы свежие, зелень	60
	Салат из свежих овощей	60
	Суп картофельный с фрикадельками	225
	Биточек куриный с сыром	100
	Каша гречневая / овощи запеченные	150
	Птица запеченная	100
	Пюре картофельное	150
	Плов из говядины	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Кисель из фруктов	200
	Фрукты свежие	100
полдник	Выпечное изделие	50
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200

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	Помидор свежий, зелень	60
	Салат из редиса и огурца	60
	Икра свекольная	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе куриным	225
	Жаркое по-домашнему	200
	Котлета из говядины	100
	Рис отварной / овощи запечённые	150
	Фрикасе тушеное в сметане	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100
полдник	Кондитерское изделие	50
	Молоко 2,5%	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 1	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 и мясом	225
	Вок "Курица с овощами"	200
	Нагетсы куриные	100
	Каша гречневая / овощи запеченные	150
	Биточки из говядины	100
	Булгур	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