



"Согласовано"
Лицей "ИСТЭК"
А.А. Симанкова

Примерное меню

27.01.2025 - 31.01.2025

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, огурец свежий, зелень	60
	Салат из редьки	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 /овощи 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 красный	60

	Огурцы, помидоры свежие, зелень	60
	Салат из капусты белокочанной	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
	Макароны отварные / овощи запеченные	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, огурец свежий, зелень	60
	Салат из краснокочанной капусты	60
	Икра свекольная	60
	Борщ по Кубански	225
	Котлета из говядины	100
	Макароны отварные	150
	Птица запеченая	100
	Рис припущенный / овощи запеченные	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, огурец 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 запеченый	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, помидор 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
	Макаронны 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