



"Согласовано"

Директор НЧОУ "Лицей "ИСТЭК"

А.А. Симанкова

Примерное меню

16.12.2024 - 27.12.2024

с 5 по 11 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\30
день 1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\7
обед	Салат из пекинской капусты	100
	Помидор свежий, зелень	100
	Огурец свежий, зелень	100
	Борщ с картофелем и капустой с мясом	275
	Тефтели из говядины	90\30
	Макароны отварные	180
	Филе куриное запеченое в сухарях	100
	Каша гречневая рассыпчатая	180
	Жаркое по домашнему	250
	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	35
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
	Огурец соленый, горошек зеленый консерв	50
неделя 1	Омлет натуральный	200
день 2	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
завтрак	Какао с молоком	200
обед	Перец сладкий	100
	Огурцы свежие, зелень	100
	Салат из свежих овощей	100
	Суп картофельный с фрикадельками	275

	Биточек куриный с сыром	100
	Каша гречневая / овощи запеченые	180
	Птица запеченая	100
	Пюре картофельное	180
	Плов из говядины	250
	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	35
	Кисель из фруктов	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 1	Блины с джемом	100\20
день 3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250
завтрак	Чай с сахаром	200
	Йогурт 2,5%	125
обед	Помидор свежий, зелень	100
	Салат из редиса и огурца	100
	Икра свекольная	100
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе куриным	275
	Жаркое по-домашнему	250
	Котлета из говядины	100
	Рис отварной / овощи запечённые	180
	Фрикасе тушеное в сметане	100
	Каша гречневая рассыпчатая	180
	Хлеб пшеничный	35
	Хлеб ржано-пшеничный	35
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200
	Фрукты свежие	100

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10
день 4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120\30
завтрак	Какао с молоком	200
обед	Салат из квашенной капусты	60

	Морковь любительская	60
	Помидор свежий, зелень	60
	Борщ по Кубански	225
	Рыба запеченая с сыром	100
	Пюре картофельное	150
	Люля-кебаб	100
	Макароны отварные / овощи запеченые	150
	Бефстроганов из говядины	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	25
	Компот из фруктов	200
	Фрукты свежие	100
полдник	Блины с джемом	100\20
	Чай с сахаром	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 запеченые	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