



"Согласовано"  
лицей "ИСТЭК"  
А.А. Симанкова

## Примерное меню

27.01.2025 - 31.01.2025

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
	Салат из редьки	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 запеченные	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 красный	100
	Огурцы, помидоры свежие, зелень	100
	Салат из белокочанной капусты	100
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе куриным	275

	Пагу 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	Салат из краснокочанной капусты	100
	Икра свекольная	100
	Помидоры, огурцы свежие, зелень, чеснок	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, огурец 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, помидор 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