



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

Примерное меню

19.05.2025 - 23.05.2025

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 |
| | Салат из редиса | 100 |
| | Огурец, помидор 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, помидоры свежие, зелень | 100 |
| | Салат из молодой капусты | 100 |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 275 |

| | | |
|--|-----------------------------------|-----|
| | Биточек куриный с сыром | 100 |
| | Каша гречневая / овощи запеченные | 180 |
| | Птица запеченная | 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, огурец свежий, зелень | 100 |
| | Салат из капусты с шафраном | 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, огурец 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, помидор 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