

примерное цикличное

# МЕНЮ

05.05.25 - 31.05.25

5 - 11  
класс



Дирекция  
по питанию

## День 1 (понедельник 05.05, 19.05)

### Завтрак

- Пудинг "Лакомка" с вареньем 200/25 г
- Чай с сахаром 200 г
- Батон витаминный с микронутриентами 20 г

### Обед

- Суп сырный с гренками, зеленью 250/15 г
- Плов из говядины 200 г
- Компот из кураги 200 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, витаминный с микронутриентами 25/25 г

### Полдник

- Пирожок печеный сдобный с творогом 100 г
- Напиток клюквенный 200 г

## День 2 (вторник 06.05, 20.05)

### Завтрак

- Блины "Домашние" со сгущенным молоком 168/30 г
- Фрукты свежие 110 г
- Чай с лимоном 200/8 г

### Обед

- Суп с горохом, мясом, зеленью 260/10 г
- Котлета куриная 100 г
- Рожки отварные 180 г
- Компот из кураги 200 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, витаминный с микронутриентами 25/25 г

### Полдник

- Пирожок печеный сдобный с курагой 200 г
- Фрукты свежие 110 г
- Напиток из облепихи 200 г

## День 3 (среда 07.05, 21.05)

### Завтрак

- Масло шоколадное 10 г
- Омлет натуральный 200 г
- Кофейный напиток витаминизированный 200 г
- Батон витаминный с микронутриентами 30 г

### Обед

- Бульон с куриным филе, гренками, зеленью 30/15/250 г
- Гуляш из говядины 100 г
- Каша гречневая рассыпчатая 180 г
- Чай с сахаром 200 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, витаминный с микронутриентами 25/20 г

### Полдник

- Кисломолочный напиток "Снежок" 200 г
- Пирожок печеный сдобный с яблоками 100 г

## День 4 (четверг 22.05)

### Завтрак

- Тефтели мясные в соусе томатном 100/50 г
- Рожки отварные 180 г
- Чай с лимоном 200/7 г
- Батон витаминный с микронутриентами 30 г

### Обед

- Борщ "Сибирский" с говядиной тушеной, сметаной, зеленью 270 г
- Котлета рыбная 100 г
- Рис отварной 180 г
- Компот из яблок 200 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, витаминный с микронутриентами 25/25 г

### Полдник

- Маковый рулетик посыпной 100 г
- Фрукты свежие 110 г
- Напиток из плодов шиповника 200 г

примерное цикличное

# МЕНЮ

05.05.25 - 31.05.25

5 - 11  
класс



Дирекция  
по питанию

## День 5 (пятница 23.05)

### Завтрак

- Масло сливочное 10 г
- Плов из говядины 200 г
- Чай с сахаром 200 г
- Батон витаминный с микронутриентами 21 г

### Обед

- Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушеной, зеленью 265 г
- Филе куриное панированное 100 г
- Вермишель отварная 180 г
- Компот из груши 200 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, витаминный с микронутриентами 25/25 г

### Полдник

- Сдоба обыкновенная слив. мас. 100 г
- Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином B2 200 г

## День 6 (суббота 24.05)

### Завтрак

- Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе 100 г
- Рис отварной 180 г
- Напиток из облепихи 200 г
- Батон витаминный с микронутриентами 25 г

### Обед

- Суп гороховый с гренками 250/15 г
- Запеканка картофельная с мясом 200 г
- Икра кабачковая 50 г
- Чай с лимоном 200/7 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, витаминный с микронутриентами 25/25 г

### Полдник

- Плюшка с сахаром 100 г
- Сок фруктовый 0,2 200 г

## День 7 (понедельник 12.05, 26.05)

### Завтрак

- Бутерброд горячий с сыром 45 г
- Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом 200/5 г
- Фрукты свежие 110 г
- Кофейный напиток витаминизированный 200 г
- Батон, обогащенный йодоказеином 20 г

### Обед

- Суп картофельный с чечевицей, говядиной тушеной, зеленью 260 г
- Гуляш из говядины 100 г
- Рожки отварные 180 г
- Компот из ягод 200 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином 25/20 г

### Полдник

- Пирожок печеный сдобный с творогом 100 г
- Напиток клюквенный 200 г

## День 8 (вторник 13.05, 27.05)

### Завтрак

- Масло сливочное 10 г
- Курица с булгуром 200 г
- Фрукты свежие 110 г
- Чай с лимоном 200/7 г
- Батон, обогащенный йодоказеином 47 г

### Обед

- Бульон с куриным филе, гренками, зеленью 25/15/250 г
- Котлета рыбная "Оригинальная" 100 г
- Рис отварной 180 г
- Компот из кураги 200 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином 25/20 г

### Полдник

- Пирожок печеный сдобный с курагой 100 г
- Фрукты свежие 110 г
- Напиток из облепихи 200 г

примерное цикличное

# МЕНЮ

05.05.25 - 31.05.25

5 - 11  
класс

Дирекция  
по питанию

## День 9 (среда 14.05, 28.05)

### Завтрак

- Масло шоколадное 10 г
- Гуляш из говядины 100 г
- Вермишель отварная 180 г
- Чай с сахаром 200 г
- Батон, обогащенный йодоказеином 20 г

### Обед

- Борщ "Нижегородский" с мясом, зеленью 270 г
- Биточки домашние 100 г
- Каша гречневая рассыпчатая 180 г
- Компот из яблок 200 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон обогащенный йодоказеином 25/20 г

### Полдник

- Кисломолочный напиток "Снежок" 200 г
- Пирожок печеный сдобный с яблоками 100 г

## День 10 (четверг 15.05, 29.05)

### Завтрак

- Масло сливочное 10 г
- Плав из говядины 200 г
- Чай с сахаром 200 г
- Батон, обогащенный йодоказеином 20 г

### Обед

- Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушеной, зеленью 265 г
- Тефтели мясные в соусе томатном 100/50 г
- Рожки отварные 180 г
- Напиток из плодов шиповника 200 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином 20/20 г

### Полдник

- Маковый рулетик посыпной 100 г
- Фрукты свежие 110 г
- Компот из груши 200 г

## День 11 (пятница 16.05, 30.05)

### Завтрак

- Биточки домашние 100 г
- Рис отварной 180 г
- Кисель плодово-ягодный витаминизированный 200 г
- Батон, обогащенный йодоказеином 20 г

### Обед

- Бульон с куриным филе, гренками, зеленью 30/15/250 г
- Печень по-строгановски 100 г
- Каша гречневая рассыпчатая 180 г
- Чай с лимоном 200/7 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон обогащенный йодоказеином 25/43 г

### Полдник

- Сдоба обыкновенная 50 г
- Молоко витаминизированное 200 г

## День 12 (суббота 12.04, 26.04)

### Завтрак

- Филе куриное панированное 100 г
- Вермишель отварная 180 г
- Чай с сахаром 200 г
- Батон, обогащенный йодоказеином 31 г

### Обед

- Суп гороховый с гренками 250/15 г
- Запеканка картофельная с мясом 200 г
- Огурец свежий 20 г
- Компот из яблок 200 г
- Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином 20/20 г

### Полдник

- Пирожок печеный сдобный с курагой 100 г
- Фрукты свежие 110 г
- Напиток из облепихи 200 г