



А.Н.Харин

ПЛАН – МЕНЮ на январь 2024 г.

с 1 по 4 классы

Обед: осенне зимний период

1 день

- 1.Салат из белокочанной капусты (100)
2. Суп гороховый (250)
- 3.Гуляш из курицы (100)
- 4.Макароны отварные (180)
- 5.Чай с сахаром (200)
6. Хлеб ржано-пшеничный(25) Всего: 855 гр.

2 день

1. Морковь с сахаром (60)
2. Щи из свежей капусты (250)
3. Котлета мясная (100)
4. Каша рисовая рассыпчатая (180)
5. Соус томатный (50)
6. Компот из сухофруктов (200)
7. Хлеб ржано-пшеничный (25) Всего:865гр.

3 день

1. Салат из свеклы с растительным маслом (100)
2. Суп картофельный (250)
3. Котлета рыбная (100)
4. Каша гречневая рассыпчатая (180)
5. Соус томатный (50)
5. Напиток из яблок (200)
6. Хлеб ржано-пшеничный (25) Всего: 905гр.

4 день

1. Салат картофельный с огурцами (100)
2. Борщ с капустой и картофелем (250)
3. Тефтели из говядины паровые (100)
4. Капуста тушеная (180)
5. Чай с сахаром (200)
- 6.Хлеб ржано-пшеничный(25) Итого: 855гр.

5 день
1. Салат из капусты с яблоком (60)
2. Суп картофельный с макаронами (250)
3. Котлета куриная (100)
4. Картофельное пюре (180)
5. Какао с молоком (200)
6. Хлеб ржано-пшеничный(25) Итого:815гр

6 день
1.Морковь с сахаром (60)
2.Шницель мясной (100)
3.Макароны отварные (180)
4. Масло сливочное (20)
5.Сок (200)
5. Хлеб ржано-пшеничный (25) Итого: 585гр.

7 день
1. Салат с огурцами (60)
2. Суп гороховый (250)
3. Гуляш из говядины (100)
4. Рис отварной (180)
5. Чай с сахаром (200)
6. Хлеб ржано-пшеничный (25) Всего:815гр.

8 день
1.Салат «Здоровье»(100)
2. Щи из свежей капусты с картофелем (250)
3. Ежик мясной (100)
4. Каша гречневая рассыпчатая (180)
5. Соус томатный (50)
6. Компот из сухофруктов (200)
7. Хлеб ржано-пшеничный (25) Всего:905гр.

9 день
1. Салат «Витаминный (60)
2. Суп картофельный (250)
3. Жаркое по-домашнему из курицы (300)

4. Компот из яблок (200)	
5. Хлеб ржано-пшеничный (25)	Всего:835 гр.
10 день	
1. Морковь с сахаром (60)	
2. Борщ из свежей капусты с картофелем (250)	
3. Котлета куриная(100)	
4. Макароны отварные (180)	
5. Соус томатный (50)	
6. Чай с сахаром (200)	
6. Хлеб ржано-пшеничный (25)	Всего: 865 гр.

11 день	
1.Салат картофельный с огурцами (60)	
2. Суп картофельный с макаронами (250)	
3. Котлета мясная (100)	
4. Капуста тушеная (180)	
5. Какао с молоком (200)	
6. Хлеб ржано-пшеничный(25)	Всего:865 гр.
12 день	
1.Салат из свеклы с зеленым горошком(60)	
2. Плов с курицей (300)	
4. Сок (200)	
5 Хлеб ржано-пшеничный (25)	
	Всего:585 гр.

Повар:

Сидор

Бухгалтер: