



А.Н.Харин

ПЛАН – МЕНЮ на январь 2025 г.

с 1 по 4 классы

Обед: осенне -зимний период

1 день	Понедельник
1.Салат »Витаминный» (100)	
2. Суп с рыбными консервами (250)	
3. Котлета куриная (100)	
4. Рис отварной (180)	
5. Соус томатный (50)	
6. Чай с сахаром (200)	
7. Хлеб ржано-пшеничный(25) Всего:905 гр.	
2 день	Вторник
1. Салат Степной (60)	
2. Щи из свежей капусты с картофелем (250)	
3. Гуляш из кури (100)	
4. Каша гречневая рассыпчатая (180)	
5. Какао с молоком (200)	
6. Хлеб ржано-пшеничный (25) Всего:815 гр.	
3 день	Среда
1.Морковь с сахаром (100)	
2. Борщ из свежей капусты с картофелем (250)	
3. Шницель мясной (100)	
4. Макароны отварные (180)	
5. Соус томатный (50)	
6. Компот из шиповника (200)	
7. Хлеб ржано-пшеничный (25) Всего:905 гр.	
4 день	Четверг
1. Салат из свеклы с растительным маслом (60)	
2. Суп картофельный с горохом (250)	
3. Плов из кури (250)	
4. Кофейный напиток с молоком (200)	
5.Хлеб ржано-пшеничный(25) Итого: 785гр.	

5 день	Пятница
1.Салат из белокочанной капусты с яблоком (60)	
2. Рассольник »Ленинградский» (250)	
3. Котлета куриная (100)	
4. Картофельное пюре (180)	
5.Напиток из яблок (200)	
6. Хлеб ржано-пшеничный(25)	Итого:885гр

6 день	Суббота
1. Каша рисовая молочная (200)	
2.Хлеб пшеничный(30)	
3.Сок (200)	
Итого: 430 гр.	

7день	Понедельник
1. Салат из белокочанной капусты (100)	
2.Суп с рыбными консервами (250)	
3. Биточек мясной (100)	
4. Макароны отварные (180)	
5. Соус томатный (50)	
6. Чай с сахаром и лимоном (200)	
7. Хлеб ржано-пшеничный (25)	Всего:905гр.

8 день	Вторник
1.Салат из моркови с яблоком (100)	
2. Щи из свежей капусты с картофелем (250)	
3. Котлета рыбная (100)	
4. Каша гречневая рассыпчатая (180)	
5. Какао с молоком (200)	
6. Хлеб ржано-пшеничный (25)	Всего:855 гр.

9 день	Среда
1. Салат картофельный с огурцами солеными (100)	
2. Рассольник Ленинградский (250)	
3. Жаркое по-домашнему (300)	
4. Компот из шиповника (200)	

5. Хлеб ржано-пшеничный (25) Всего:865 гр.	
10 день	Четверг
1.Салат «Витаминный»(100)	
2. Борщ из свежей капусты с картофелем (250)	
3. Котлета куриная (100)	
4. Каша рисовая рассыпчатая (180)	
5. Соус томатный (50)	
6. Кофейный напиток на молоке (200)	
7. Хлеб ржано-пшеничный (25) Всего: 905 гр.	

11 день	Пятница
1. Морковь с сахаром (100)	
2. Суп картофельный с горохом (250)	
3. Тефтели мясные (100/60)	
4. Макароны отварные (180)	
5. Напиток из яблок (200)	
6. Хлеб ржано-пшеничный(25) Всего:915 гр.	

12 день	Суббота
1. Каша пшенная (200)	
2. Хлеб пшеничный (30)	
3. Сок(200)	
Всего:430 гр.	

Повар:

Бухгалтер: