



А.Н.Харин

ПЛАН – МЕНЮ на январь 2025 г.

с 1 по 4 классы

Завтрак: осенне -зимний период

1 день	Понедельник
1.Салат »Витаминный» (100)	
2. Котлета куриная (100)	
3. Рис отварной (180)	
4. Соус томатный (50)	
5. Чай с сахаром (200)	
6. Хлеб ржано-пшеничный(25) Всего:655 гр.	
2 день	Вторник
1. Салат Степной (60)	
2. Гуляш из кури (100)	
3. Каша гречневая рассыпчатая (180)	
4. Какао с молоком (200)	
5. Хлеб ржано-пшеничный (25) Всего:565 гр.	
3 день	Среда
1.Морковь с сахаром (100)	
2. Шницель мясной (100)	
3. Макароны отварные (180)	
4. Соус томатный (50)	
5. Компот из шиповника (200)	
6. Хлеб ржано-пшеничный (25) Всего:655 гр.	
4 день	Четверг
1. Салат из свеклы с растительным маслом (60)	
2. Плов из кури (250)	
3. Кофейный напиток с молоком (200)	
4.Хлеб ржано-пшеничный(25) Итого: 535гр.	
5 день	Пятница
1. Салат из белокочанной капусты с яблоком (60)	
2. Котлета куриная (100)	
3. Картофельное пюре (180)	

4.Напиток из яблок (200)
5. Хлеб ржано-пшеничный(25) Итого:565гр

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. Биточек мясной (100)	
3. Макароны отварные (180)	
4. Соус томатный (50)	
5. Чай с сахаром и лимоном (200)	
6. Хлеб ржано-пшеничный (25)	Всего:655гр.
8 день	Вторник
1.Салат из моркови с яблоком (100)	
2. Котлета рыбная (100)	
3. Каша гречневая рассыпчатая (180)	
4. Какао с молоком (200)	
5. Хлеб ржано-пшеничный (25)	Всего:605гр.
9 день	Среда
1. Салат картофельный с огурцами солеными (100)	
2. Жаркое по-домашнему (300)	
3. Компот из шиповника (200)	
4. Хлеб ржано-пшеничный (25)	Всего:625 гр.
10 день	Четверг
1.Салат «Витаминный»(100)	
2. Котлета куриная (100)	
3. Каша рисовая рассыпчатая (180)	
4. Соус томатный (50)	
5. Кофейный напиток на молоке (200)	

6. Хлеб ржано-пшеничный (25)

Всего: 655 гр.

11 день

Пятница

1. Морковь с сахаром (100)

2. Тефтели мясные (100/60)

3. Макароны отварные (180)

4. Напиток из яблок (200)

5. Хлеб ржано-пшеничный(25) Всего:665 гр.

12 день

Суббота

1. Каша пшенная (200)

2. Хлеб пшеничный (30)

3. Сок(200)

Всего:430 гр.

Повар:

Бухгалтер: