

« Утверждаю »
 Директор МКОУ « ГСОШ № 1 » им. Г. Лазарева»

Долгополова С.Н.

Горячий завтрак

Меню на 10 дней для детей 1 - 4 классов с заболеванием сахарный диабет.

2024-2025 год.

Завтрак

1.Понедельник	2.Вторник	3.Среда	4.Четверг	5.Пятница
Каша молочная манная 250 мл. Какао с молоком 200мл. Хлеб пшен.30г. Сыр российск.25г. Фрукты 100 г.	Помидоры св. 60г. Зразы рубленые 100 г. Кофейный напиток 200мл Хлеб пшен30г. Фрукты 100г.	Запеканка из творога 160г. Кефир 3,2% 125мл. Чай с лимоном без сахара 200мл. Хлеб пшен.30г. Фрукты 100г.	Оладьи из печени 80г. Бобовые отварн 150г Чай без сахара 200мл Хлеб пшенич 30г.	Овощи припуш. 150г. Биточки из говяд. 80г Кофейный напиток 200мл. Хлеб пшен.30г.
6.Понедельник	7.Вторник	8.Среда	9.Четверг	10.Пятница
Каша гречневая молочная 250мл Хлеб пшен 30г. Сыр (российский) 25г. Какао с молоком 200мл.	Запеканка из творога 160г. Чай с лимон 200мл. Хлеб пшен 30г. Фрукты 100г.	Рыба припуш. 80г. Пюре картоф. 150г. Чай с молоком 200мл. Хлеб пшен.30г	Каша овсяная, молочн. 250мл Чай без сахара 200мл Хлеб пшен 30г. Фрукты 100г.	Зразы рублен. 100г. Икра из кабачков 60г. Кофейный напиток 200мл. Хлеб пшен.20г Фрукты 100г.

Обед

1.Понедельник	2.Вторник	3.Среда	4.Четверг	5.Пятница
Огурцы св 60 гр Суп гороховый 250 мл Биточки мясные 100 Рагу из овощей 180 Компот без сахар 200мл. Хлеб пшен.70г.	Салат из свеклы 65г. Суп с овсяной крупой 250мл. Печень говяжья 100г Пюре картофельное 180г. Сок томатный 200мл. Хлеб пшен.70г.	Салат из моркови с ябл 80г Борщ со сметен. 250мл. Рагу из свинины 180г. Компот 200мл Хлеб пшен 40г	Винегрет 60г. Рассольник 250мл. Пюре картоф 150г Рыба туш. 100гр Напиток из шиповника 200мл Хлеб ржано-пшенич. 70г.	Салат из капусты 60г. Щи из свежей капусты 250мл. Котлеты рублен. 100г Картофель отв. 180г Сок томатный 200мл Хлеб пшен.70г.
6.Понедельник	7.Вторник	8.Среда	9.Четверг	10.Пятница
Помидоры св 60г. Суп картоф с рыбой 250мл Жаркое по дом 250 мл. Компот без сах 200мл. Хлеб пшен 70г.	Салат из свеклы 65г. Суп картоф. С фасолью 250мл. Печень говяж. 100г. Каша ячневая 180г. Отварной шиповник 200мл. Хлеб пшен 70г.	Салат из помидор, огурцов 60г Суп овсяный 250мл. Тефтели мясн. 100г. Каша гречн. 180г. Сок морковн. 200мл. Хлеб пшен 70г.	Винегрет 60г. Рассольник ленинград. 250мл Котлеты рыбные 100г. Пюре из гороха 150г. Компот без сахар 200мл. Хлеб пшен.70г.	Салат из огурцов 60г. Суп картоф. С рыбой 250мл Курица отв. 100г. Капуста туш. 180г. Компот 200мл. Хлеб пшен.70г.