



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2»
И.А.Ефремова
31 декабря 2020 года.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2104 от 01.12.2020г
для питания детей с 7 до 11 лет с заболеванием сахарный диабет
горячий завтрак, второй завтрак и обед (осенне-зимний сезон)
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях**





УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2»
И.А.Ефремова
31 декабря 2020 года.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2104 от 01.12.2020г
для питания детей с 12 до 18 лет с заболеванием сахарный диабет
горячий завтрак, второй завтрак и обед (осенне-зимний сезон)
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях



**Меню для питания детей с 7-11 и 12-18 лет
с заболеванием сахарный диабет (осенне-зимний сезон)**

| Дни недели | Наименование блюда | Возраст детей | |
|---------------------------|---|-----------------|------------------|
| 1 НЕДЕЛЯ | | | |
| День 1 Понедельник | Завтрак | 7-11 лет | 12-18 лет |
| | Бутерброд с маслом и сыром (хлеб ржаной или с отрубями) | 20/15/5 | 30/20/5 |
| | Каша "Геркулес" или пшенная (без сахара) | 200/5 | 200/5 |
| | Кофейный напиток (без сахара) | 200 | 200 |
| | Фрукт (кроме-абрикос, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) | 150 | 150 |
| 2 завтрак | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 200 |
| | <i>Мучное изделие на ксилитре или сорбете или фруктозе или стевии</i> | 20 | 30 |
| День 2 Вторник | Завтрак | | |
| | Овощи свежие помидоры | 30 | 30 |
| | Плов из птицы с крупой перловой | 200 | 200 |
| | Чай без сахара | 200 | 200 |
| | Мучное изделие на ксилитре или сорбете или фруктозе или стевии | 40 | 60 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 20 | 40 |
| 2 завтрак | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 200 |
| День 3 Среда | Завтрак | | |
| | Бутерброд с маслом (хлеб ржаной или с отрубями) | 30/10 | 30/10 |
| | Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим (с хлопьями овсяными без сахара) | 180/20 | 200/20 |
| | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 200/7 |
| 2 завтрак | <i>Хлопья с молоком кипяченым</i> | 210 | 250 |
| День 4 Четверг | Завтрак | | |
| | Огурцы свежие | 30 | 30 |
| | Кнели из говядины припущенные с маслом | 80/5 | 100/5 |
| | Каша гречневая | 150 | 180 |
| | Кофейный напиток (без сахара) | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 20 | 30 |
| 2 завтрак | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 200 |
| | <i>Мучное изделие на ксилитре или сорбете или фруктозе или стевии</i> | 20 | 200 |
| День 5 Пятница | Завтрак | | |
| | Омлет натуральный с маслом (с горошком или кукурузой) | 165/30/5 | 165/30/5 |
| | Бутерброд с колбасой | 30/30 | 30/30 |
| | Чай без сахара | 200 | 200 |
| | Фрукт (кроме-абрикос, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) | 130 | 130 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | | 30 |
| 2 завтрак | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 200 |
| | <i>Печенье затяжное в ассортименте на ксилите или сорбете или фруктозе или стевии</i> | 20 | 40 |
| День 6 Суббота | Завтрак | | |
| | Рыба припущенная с маслом | 100/5 | 120/5 |
| | Пюре картофельное | 150 | 180 |
| | Бутерброд с сыром (на ржаном хлебе) | 20/20 | 30/30 |
| | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 200/7 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 20 | 20 |
| 2 завтрак | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 200 |

**Меню для питания детей с 7-11 и 12-18 лет
с заболеванием сахарный диабет (осенне-зимний сезон)**

| Дни недели | Наименование блюда | Возраст детей | |
|---------------------------|---|-----------------|------------------|
| 2 НЕДЕЛЯ | | | |
| День 1 Понедельник | Завтрак | 7-11 лет | 12-18 лет |
| | Каша пшеничная или гречневая на молоке без сахара | 200/5 | 200/5 |
| | Бутерброд горячий с колбасой и сыром | 70 | 70 |
| | Кофейный напиток без сахара | 200 | 200 |
| | Фрукт (кроме-абрикос, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) | 130 | 150 |
| 2 завтрак | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 200 |
| | <i>Мучное изделие на ксилитре или сорбете или фруктозе или стевии</i> | 20 | 30 |
| День 2 Вторник | Завтрак | | |
| | Овощи свежие помидоры и огурцы | 30 | 30 |
| | Биточки по-белорусски с маслом | 80/5 | 100/5 |
| | Макаронные изделия отварные (из муки грубого помола) | 150 | 180 |
| | Чай без сахара | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 20 | 20 |
| 2 завтрак | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 200 |
| День 3 Среда | Завтрак | | |
| | Бутерброд с маслом | 20/10 | 30/10 |
| | Колбаски витаминные припущенные из курицы или из говядины | 80/5 | 100/5 |
| | Овощи отварные с маслом | 150 | 200 |
| | Чай без сахара | 200 | 200 |
| 2 завтрак | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 200 |
| День 4 Четверг | Завтрак | | |
| | Бутерброд с сыром (на ржаном хлебе) | 20/20 | 30/30 |
| | Запеканка из творога джемом диабетическим | 180/20 | 200/20 |
| | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 200/7 |
| 2 завтрак | <i>Хлопья с молоком кипяченым</i> | 210 | 250 |
| День 5 Пятница | Завтрак | | |
| | Овощи свежие (огурец) | 30 | 30 |
| | Рыба припущенная с маслом | 100/5 | 120/5 |
| | Овощи отварные с маслом | 150 | 200 |
| | Чай без сахара | 200 | 200 |
| | Фрукт (кроме-абрикос, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) | 130 | 130 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 20 | 30 |
| 2 завтрак | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 200 |
| | <i>Печенье затяжное в ассортименте на ксилите или сорбете или фруктозе или стевии</i> | 20 | 40 |
| День 6 Суббота | Завтрак | | |
| | Омлет натуральный с погарнировкой икра морковная | 165/30/5 | 165/30/5 |
| | Бутерброд с колбасой | 30/30 | 30/30 |
| | Кофейный напиток без сахара | 200 | 200 |
| 2 завтрак | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | 200 |
| | <i>Печенье затяжное в ассортименте на ксилите или сорбете или фруктозе или стевии</i> | 20 | 40 |

**Меню для питания детей с 7-11 и 12-18 лет
с заболеванием сахарный диабет (осенне-зимний сезон)**

| Дни недели | Наименование блюда | Возраст детей | |
|---------------------------|---|-----------------|------------------|
| 1 НЕДЕЛЯ | | | |
| День 1 Понедельник | Обед | 7-11 лет | 12-18 лет |
| | Нарезка из свежих овощей(огурец) или помидоры консервированные в собственном соку | 60 | 100 |
| | Щи с мясными фрикадельками и сметаной (на вегетарианском бульоне) | 250/15/5 | 250/15/5 |
| | Гуляш (уменьшено количество муки) | 100 | 100 |
| | Макаронные изделия(макаронные изделия грубого помола) | 150 | 180 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 80 | 100 |
| | Сок овощной или томатный или кисло-сладких ягод без сахара) | 200 | 200 |
| День 2 Вторник | Обед | 60 | 100 |
| | Винегрет овощной с фасолью | | |
| | Суп кудрявый с мясом (на вегетарианском бульоне) | 250/10 | 250/10 |
| | Котлета из мяса(без пшеничного хлеба и панировки) | 80/5 | 100/5 |
| | Рагу овощное (с уменьшенным содержанием картофеля муки пшеничной) | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 80 | 120 |
| | Сок овощной или томатный или кисло-сладких ягод без сахара) | 200 | 200 |
| День 3 Среда | Обед | | |
| | Салат из белокачанной капусты | 60 | 100 |
| | Рассольник домашний (на вегетарианском бульоне) с мясом ,со сметаной | 250/10/5 | 250/10/5 |
| | Рыба припущенная с маслом | 100/5 | 120/5 |
| | Овощи отварные с маслом | 150 | 200 |
| | Фрукт (кроме- абрикос, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) | 150 | 200 |
| | Компот из яблок и апельсин (без сахара) | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 100 | 100 |
| День 4 Четверг | Обед | | |
| | Салат из свеклы и моркови | 60 | 100 |
| | Суп овсяный с овощами с мясом и сметаной | 250/10/5 | 250/10/5 |
| | Курица запеченная или биточки из мяса припущенные | 80 | 100 |
| | Капуста тушеная | 200 | 200 |
| | Компот из сухофруктов (без сахара) | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 100 | 120 |
| День 5 Пятница | Обед | | |
| | Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 100 |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250/70 | 250/70 |
| | Плов из говядины с крупой перловой | 200 | 200 |
| | Компот из смородины (без сахара) | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 100 | 120 |
| День 6 Суббота | Обед | | |
| | Салат из свеклы с огурцами | 80 | 100 |
| | Суп с макаронными изделиями с курицей | 250/10 | 250/10 |
| | Котлета из мяса припущенная с маслом | 80/5 | 100/5 |
| | Овощи тушеные в соусе | 180 | 200 |
| | Компот из сухофруктов или сок | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 50 | 100 |

**Меню для питания детей с 7-11 и 12-18 лет
с заболеванием сахарный диабет (осенне-зимний сезон)**

| Дни недели | Наименование блюда | Возраст детей | |
|---------------------------|--|-----------------|------------------|
| 2 НЕДЕЛЯ | | | |
| День 1 Понедельник | Обед | 7-11 лет | 12-18 лет |
| | Нарезка из свежих овощей(огуцы) или помидоры в собственном соку | 60 | 100 |
| | Свекольник (на вегетарианском бульоне) с мясными фрикадельками со сметаной | 250/15/5 | 250/15/5 |
| | Печень по строгановски или бефстроганов из говядины | 80 | 100 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 180 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 80 | 100 |
| | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 200 |
| День 2 Вторник | Обед | | |
| | Овощи консервированные в собственном соку (помидоры) | 60 | 100 |
| | Суп гороховый с гренками и мясом | 250/20/10 | 250/20/10 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 100/50 | 120/75 |
| | Картофель толченый по деревенски | 150 | 180 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 80 | 100 |
| | Компот из вишни | 200 | 200 |
| День 3 Среда | Обед | | |
| | Салат Пестрый | 60 | 100 |
| | Суп из овощей с фасолью с курой или с мясом | 250/10 | 250/10 |
| | Котлета по- хлыновски припущенная | 80 | 100 |
| | Каша гречневая | 150 | 180 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 80 | 100 |
| | Сок овощной или томатный или кисло-сладких ягод без сахара) | 200 | 200 |
| День 4 Четверг | Обед | | |
| | Нарезка из свежих овощей или помидоры консервированные в собственном соку. | 60 | 100 |
| | Суп из овощей с мясом и сметаной | 250/10/5 | 250/10/5 |
| | Жаркое из птицы или мяса | 200 | 200 |
| | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 200 |
| | Фрукт (кроме- абрикос, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 60 | 100 |
| День 5 Пятница | Обед | | |
| | Салат Степной из разных овощей | 60 | 100 |
| | Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/15/5 | 250/15/5 |
| | Кнели из говядины припущенные с маслом | 80/5 | 100/5 |
| | Каша гречневая | 150 | 200 |
| | Компот из яблок и апельсин или сок | 200 | 200 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 100 | 120 |
| День 6 Суббота | Обед | | |
| | Винегрет овощной | 60 | 100 |
| | Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной | 250/10/5 | 250/10/5 |
| | Биточки из мяса припущенные | 80/5 | 100/5 |
| | Капуста тушеная | 200 | 200 |
| | Компот из сухофруктов без сахара или сок | 200 | 200 |
| | Фрукт (кроме- абрикос, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) | 150 | 150 |
| | Хлеб ржаной или с отрубями | 60 | 100 |