



**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	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>			
<b>День 1 Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>12-18 лет</b>
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Молоко кипяченое</i>	<b>200</b>	<b>200</b>
	<i>Мучное изделие на ксилитре или сорбете или фруктозе или стевии</i>	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>День 2 Вторник</b>	<b>Завтрак</b>		
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Молоко кипяченое</i>	<b>200</b>	<b>200</b>
<b>День 3 Среда</b>	<b>Завтрак</b>		
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Хлопья с молоком кипяченым</i>	<b>210</b>	<b>250</b>
<b>День 4 Четверг</b>	<b>Завтрак</b>		
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Молоко кипяченое</i>	<b>200</b>	<b>200</b>
	<i>Мучное изделие на ксилитре или сорбете или фруктозе или стевии</i>	<b>20</b>	<b>200</b>
<b>День 5 Пятница</b>	<b>Завтрак</b>		
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Молоко кипяченое</i>	<b>200</b>	<b>200</b>
	<i>Печенье затяжное в ассортименте на ксилите или сорбете или фруктозе или стевии</i>	<b>20</b>	<b>40</b>
<b>День 6 Суббота</b>	<b>Завтрак</b>		
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Молоко кипяченое</i>	<b>200</b>	<b>200</b>

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

Дни недели	Наименование блюда	Возраст детей	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>			
<b>День 1 Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>12-18 лет</b>
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Молоко кипяченое</i>	200	200
	<i>Мучное изделие на ксилитре или сорбете или фруктозе или стевии</i>	20	30
<b>День 2 Вторник</b>	<b>Завтрак</b>		
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Молоко кипяченое</i>	200	200
<b>День 3 Среда</b>	<b>Завтрак</b>		
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Молоко кипяченое</i>	200	200
<b>День 4 Четверг</b>	<b>Завтрак</b>		
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Хлопья с молоком кипяченым</i>	210	250
<b>День 5 Пятница</b>	<b>Завтрак</b>		
	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
<b>2 завтрак</b>	<i>Молоко кипяченое</i>	200	200
	<i>Печенье затяжное в ассортименте на ксилите или сорбете или фруктозе или стевии</i>	20	40
<b>День 6 Суббота</b>	<b>Завтрак</b>		
	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
<b>2 завтрак</b>	<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	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>			
<b>День 1 Понедельник</b>	<b>Обед</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>12-18 лет</b>
	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
<b>День 2 Вторник</b>	<b>Обед</b>	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
<b>День 3 Среда</b>	<b>Обед</b>		
	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
<b>День 4 Четверг</b>	<b>Обед</b>		
	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
<b>День 5 Пятница</b>	<b>Обед</b>		
	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
<b>День 6 Суббота</b>	<b>Обед</b>		
	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	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>			
<b>День 1 Понедельник</b>	<b>Обед</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>12-18 лет</b>
	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
<b>День 2 Вторник</b>	<b>Обед</b>		
	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
<b>День 3 Среда</b>	<b>Обед</b>		
	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
<b>День 4 Четверг</b>	<b>Обед</b>		
	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
<b>День 5 Пятница</b>	<b>Обед</b>		
	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
<b>День 6 Суббота</b>	<b>Обед</b>		
	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