

**Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11**

**и 12 – 18 лет, страдающих сахарным диабетом, в образовательных учреждениях**

1 день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** | |  |  |
| Каша гречневая с маслом | 160 | 180 |
| Огурец свежий | 80 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 70 |
| Чай зеленый без сахара | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 80 | 100 |
| Суп пюре из брокколи | 200 | 250 |
| Котлета мясная паровая | 80 | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Напиток из свежемороженых ягод | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 90 |

2 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Омлет | 150 | 200 |
| Сыр порциями (менее 20% жирности) | 20 | 30 |
| Чай черный без сахара | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 70 |
| **Обед** |  |  |
| Помидор свежий | 80 | 100 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 250 |
| Рыба отварная | 80 | 100 |
| Пюре картофельное | 150 | 180 |
| Компот из кураги | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 90 |

3 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Сырники из творога с мёдом | | 150 | 200 |
| Какао с молоком | | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 40 |
| Бутерброд с джемом для диабетиков | | 50 | 50 |
| **Обед** | |  |  |
| Салат овощной с зеленым горошком | | 80 | 100 |
| Суп картофельный с фрикадельками из курицы | | 200 | 250 |
| Картофель печеный | | 150 | 180 |
| Гуляш из отварного мяса | | 60/60 | 60/60 |
| Сок плодовоовощной (без сахара) | | 250 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | 60 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 60 |

4 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша овсяная молочная | 200 | 250 |
| Чай с медом | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 40 |
| Бутерброд с отварными мясопродуктами | 60 | 60 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих овощей | 80 | 100 |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 250 |
| Фасоль отварная | 200 | 200 |
| Кролик тушеный | 80 | 100 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 60 |

5 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | | **Выход блюда 7-11 лет** | | **Выход блюда 12-18 лет** | |
| **Завтрак** | |  | |  | |
| Каша перловая рассыпчатая | | 150 | | 180 | |
| Сыр порционный менее 20% жирности | | 20 | | 30 | |
| Чай зеленый без сахара | | 200 | | 200 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 70 | |
| **Обед** | |  | |  | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью | | 80 | | 100 | |
| Борщ с капустой и картофелем | | 200 | | 250 | |
| Котлета куриная | | 80 | | 100 | |
| Овощи тушеные | | 150 | | 180 | |
| Компот из чернослива | | 200 | | 200 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 60 | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | 90 | |

6 день

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** | |
| **Завтрак** | |  |  | |
| Каша гречневая с маслом | 150 | | 180 | |
| Рыба припущенная с овощами | 80 | | 100 | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | | 100 | |
| Чай черный без сахара | 200 | | 200 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | 70 | |
| **Обед** |  | |  | |
| Салат из свеклы отварной | 80 | | 100 | |
| Суп пюре из брокколи | 200 | | 250 | |
| Фасоль тушеная с овощами | 200 | | 200 | |
| Котлета мясная паровая | 80 | | 100 | |
| Напиток из свежемороженых ягод | 200 | | 200 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | 60 | |
| Хлеб пшеничный | 60 | | 90 | |

7 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Омлет | | 150 | 200 |
| Сыр порционный менее 20% жирности | | 20 | 30 |
| Какао с молоком | | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | 70 |
| **Обед** | |  |  |
| Салат овощной с зеленым горошком | | 80 | 100 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | | 200 | 250 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 | 180 |
| Рыба на пару (минтай) | | 80 | 100 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | 60 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 90 |

8 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Запеканка из творога с мёдом | 170 | 200 |
| Напиток из шиповника | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 40 |
| Бутерброд с джемом | 50 | 50 |
| **Обед** |  |  |
| Огурец свежий | 80 | 100 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 250 |
| Фасоль отварная | 200 | 200 |
| Кролик тушеный с овощами | 100 | 120 |
| Компот из вишен и яблок | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 60 |

9 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | | **Выход блюда 7-11 лет** | | **Выход блюда 12-18 лет** | |
| **Завтрак** | |  | |  | |
| Яйцо отварное | | 80 | | 80 | |
| Сыр порционный менее 20% жирности | | 20 | | 30 | |
| Помидор свежий | | 80 | | 100 | |
| Чай с молоком | | 200 | | 200 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 70 | |
| **Обед** | |  | |  | |
| Салат из свежих овощей | | 80 | | 100 | |
| Суп овощной с фрикадельками | | 200 | | 250 | |
| Рагу овощное с курицей | | 200 | | 250 | |
| Компот из свежих плодов | | 200 | | 200 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 60 | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | 90 | |

10 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Сырники из творога с мёдом | 170 | 200 |
| Чай зеленый с лимоном и медом | 200 | 200 |
| Салат фруктовый | 80 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 70 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 100 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 250 |
| Овощи отварные | 200 | 220 |
| Котлета куриная | 80 | 100 |
| Компот из кураги | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 60 |
| Орехи в ассортименте | 60 | 70 |