Утверждаю:
Директор МБОУ «Средняя школа № 13
им. Героя Советского Союза В.И. Манкевича»
Г.В. Макарова

Десятидневной меню при сахарном диабете

День 1		
Наименования блюда	***Дети 6-11 лет***	***Дети 12 лет***
	завтрак	
Суп молочный с макаронными изделиями (из твердых сортов)	260	300
Чай с молоком	200	200
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	255	255
Котлеты или беточки рыбные	90	120
Овощи отварные (морковь)	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Молоко кипяченое	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3

День 2		
Наименования блюда	***Дети 6-11 лет***	***Дети 12 лет***
	завтрак	
Рагу из мяса (говядины)	220	220
Чай	200	200

Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Свекольник со сметаной	255	255
Котлеты, биточки, шницели	90	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Сок (без сахара)	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Кофейный напиток с молоком	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 3		
Наименования блюда	***Дети 6-11 лет***	***Дети 12 лет***
	завтрак	
Плов из отварной птицы (из бурого риса)	160	200
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	100
Сок (без сахара)	200	200
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Борщ с капустой и с картофелем со сметаной	255	255
Рыба тушенная в томате с овощами	90	100
Картофельное пюре (или картофель отварной)	180	180
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Кисломолочный продукт (без сахара)	200	200

Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 4		
Наименования блюда	***Дети 6-11 лет***	***Дети 12 лет***
	завтрак	
Суп молочный с крупой	200	300
Какао с молоком	200	200
Сыр несоленый (порциями)	12	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Суп картофельный с макаронными изделиями (твердых сортов)	250	250
Тефтели из говядины «ежики»	90	100
Капуста тушеная	150	180
Сок (без сахара)	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Чай с лимоном	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 5		
Наименования блюда	***Дети 6-11 лет***	***Дети 12 лет***
	завтрак	
Жаркое по домашнему	200	200
Зеленый горошек (или фасоль) отварные	60	100
Кофейный напиток с молоком	200	200

Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Суп картофельный с бобовыми	250	250
Гуляш из говядины	90	120
Макаронные изделия отварные (из твердых сортов)	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Чай с молоком	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 6		
Наименования блюда	***Дети 6-11 лет***	***Дети 12 лет***
	завтрак	
Овощи отварные (морковь)	180	200
Рыба тушенная в томате с овощами	90	100
Чай	200	200
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Свекольник со сметаной	255	255
Курица в соусе с томатом	90	100
Каша перловая (или пшеничная, или ячневая) рассыпчатая	150	180
Сок (без сахара)	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Молоко кипяченое	200	200
Изделие диабетическое	20	20

Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 7		
Наименования блюда	***Дети 6-11 лет***	***Дети 12 лет***
	завтрак	
Макаронные изделия (из твердых сортов)отварные с сыром	150	200
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	130	130
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	250
Котлеты или биточки рыбные	90	120
Рис (бурый) отварной	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Сок (без сахара)	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3
День 8		
Наименования блюда	***Дети 6-11 лет***	***Дети 12 лет***
	завтрак	
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	200	200
Какао с молоком	200	200
Сыр несоленый (порциями)	12	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130

Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	20/20	30/30
	обед	
Зеленый горошек (или фасоль) отварные	60	100
Борщ с капустой и с картофелем со сметаной	255	255
Жаркое по домашнему	200	200
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Чай с лимоном	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1.8	3
День 9		
Наименования блюда	***Дети 6-11 лет***	***Дети 12 лет***
	завтрак	
Суп молочный с крупой	200	300
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	30/30
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Кофейный напиток с молоком	200	200
	обед	
Суп картофельный с бобовыми	250	250
Гуляш из говядины	90	120
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из плодов или ягод сушеных	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Чай	200	200
Изделие диабетическое	20	20

Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3

День 10

Наименования блюда	***Дети 6-11 лет***	***Дети 12 лет***
	завтрак	
Плов из отварной говядины (из бурого риса)	200	200
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	100
Чай с молоком	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	30/30
	обед	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	255	255
Тефтели из говядины «ежики»	90	100
Картофельное пюре (или картофель отварной)	180	180
Сок (без сахара)	200	200
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/30	65/45
	полдник	
Кисломолочный продукт (без сахара)	200	200
Изделие диабетическое	20	20
Яблоко (мандарины, апельсины груша в ограниченном количестве	80	130
Норма выдачи специй 1,2гр соли	1,8	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D925079182AF72030DD6AA9B83B452EB
Владелец: Макарова Галина Владимировна
Действителен: с 20.08.2024 до 13.11.2025