



Утверждаю

Директор МОУ-СОШ п. Колос

Марковского района

И.В.Надыршина

ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню для детей с сахарным диабетом

1 день

Завтрак

1. ржаной хлеб (25г)
2. гречневая каша (30г)
3. вареное яйцо (40г)
4. салат из овощей (капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень) с растительным маслом (120г/5г)
5. печенье «Крекер» или галетное (25г)
6. сыр молочный не жирный (80г)
7. чай без сахара (250мл)
8. яблоко (свежее, печеное) (100г)

Обед

1. ржаной хлеб (25г)
2. борщ (250г)
3. котлета из мяса говядины на пару (70г)
4. салат из овощей (70/5г)
5. гречневая каша (30г)
6. фруктово-ягодный компот без сахара (250г)

2 день

1. ржаной хлеб (25г)
2. овсяная каша (100г)
3. тушеное мясо курицы (60г)
4. салат из овощей (морковь, яблоко, сельдерей, зелень) с растительным маслом (60г/5г)
5. печенье галетное (10г)
6. сыр твердый низкокалорийный (30г)
7. чай с лимоном без сахара (250мл)

Обед

1. ржаной хлеб (50 г)
2. суп с мясными фрикадельками (250 мл)
3. отварное говяжье мясо (60 г)
4. отварной картофель (100 г)
5. салат из столовой свеклы с чесноком и растительным маслом(60/5)
6. печенье галетное (25 г)
7. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)

3 день

Завтрак

1. ржаной хлеб (25 г)
2. тушеная рыба с овощами (60 г)
3. салат овощной с растительным маслом (капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень) (60/5 г)
4. твердый сыр низкокалорийный (30 г)
5. напиток кофейный без сахара (250 мл)
6. банан (160 г)

Обед

1. ржаной хлеб (25 г)
2. овощной суп (250 мл)
3. куриная печень тушеная с луком (50 г)
4. гречневая каша (50 г)
5. овощно-фруктовый салат (70 г)
6. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)

4 день

Завтрак

1. каша пшеничная (80г)
2. салат овощной с растительным маслом (капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень) (60 г)
3. кофейный напиток без сахара (250 мл)
4. печенье галетное (25 г)
5. киви (30 г)
6. ржаной хлеб (25г.)

Обед

- 1 ржаной хлеб (25 г)
2. суп рисовый (250 мл)
3. отварной вымоченный картофель (100 г)
4. куриное мясо, отваренное без кожи (30 г)
5. овощно-фруктовый салат (60 г)
6. печенье галетное (25 г)
7. чай с лимоном без сахара (250 мл)

5 день

Завтрак

1. ржаной хлеб (25 г)
2. каша гречневая с маслом (100г.)
3. тушенная говяжья печень с луком (50г.)
4. салат овощной с растительным маслом (капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (60 г/5г.)
4. печенье галетное (25 г)
5. чай с лимоном без сахара (250 мл)
6. сыр молочный не жирный (80 г)

Обед

1. ржаной хлеб (25 г)
2. борщ украинский с 15% сметаной (250 мл/15г.)
3. отварное говяжье мясо (30 г)
4. отварная вермишель (твердых сортов) (50 г)
5. салат овощной с растительным маслом (капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень (30 г/5г)
6. печеное яблоко (50 г)
7. обезжиренное молоко (250 мл)

6 день

Завтрак

1. запеканка творожная со сметаной (150 г/30г.)
2. кофейный напиток без сахара (250 мл)
3. яблоко зеленое (100 г)

Обед

1. ржаной хлеб (25 г)
2. суп овощной (250 мл)
3. рыба тушеная с овощами и рисом(100/60 г)
4. овощно-фруктовый салат с растительным маслом (60 г/5г.)
5. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)

7 день

Завтрак

1. Омлет (80 г)
2. салат с растительным маслом овощной (капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень) (60/5г.)
3. кофейный напиток без сахара (250 мл)
4. 1/2 грейпфрута (120 г)
5. ржаной хлеб (25г.)

Обед

1. ржаной хлеб (25 г)
2. щи из свежей капусты со сметаной (250 мл/15г)
3. филе куриное тушеное с овощами (100/30 г)
4. салат из свежей моркови (60 г)
5. напиток из шиповника без сахара (250 мл)

8 день

Завтрак

1. ржаной хлеб (25 г)
2. рис отварной (100 г)
3. тушеное мясо курицы(60 г)
4. салат овощной: (морковь, яблоко, сельдерей, зелень) с растительным маслом (60 г/5г.)
5. чай с лимоном без сахара (250 мл)
6. бутерброд с твердым сыром низкой калорийности (20/30 г)

Обед

1. ржаной хлеб (50 г)
2. суп с мясными фрикадельками (250 мл)
3. отварное говяжье мясо (60 г)
4. отварной картофель(100 г)
5. салат из столовой свеклы с чесноком и растительным маслом(60/5)
6. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)

9 день

Завтрак

1. каша пшенная (80г)
2. салат овощной с растительным маслом (капуста, огурцы, помидоры, лук, зелень) (60 г)
3. кофейный напиток без сахара (250 мл)
4. печенье галетное (25 г)

5. банан (100 г)
6. ржаной хлеб (25 г.)

Обед

- 1 ржаной хлеб (25 г)
2. суп рыбный (250 мл)
3. отварной вымоченный картофель (100 г)
4. куриное мясо, отваренное без кожи (30 г)
5. овощно-фруктовый салат (60 г)
6. печенье галетное (25 г)
7. чай с лимоном без сахара (250 мл)

10 день

Завтрак

1. ржаной хлеб (25 г)
2. гречневая каша (30 г)
3. вареное яйцо
5. сушка простая (25 г)
7. чай без сахара (250 мл)
8. яблоко (свежее, печеное) (100 г)

Обед

1. ржаной хлеб (25 г)
2. суп рассольник (250 мл)
3. говяжья котлета на пару (70 г)
4. кабачки тушеные (50 г)
5. овощной салат с растительным маслом (70 г\5г)
6. фруктово-ягодный компот без сахара (250 мл)