



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)