

ПРИЛОЖЕНИЕ № 9
к приказу
министерства
образования и науки
Хабаровского края
от " " 2021 г. №

**Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11
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
Полдник		
Творожок без сахара 5%	80	100
Фрукты(яблоко)	200	200
Сок плодовоовощной (без сахара)	250	250

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
Полдник		
Желе из смородины	100	150
Кисель из вишни	200	200
Фрукты (киви)	200	200

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
Полдник		
Кисломолочный продукт	370	370
Орехи в ассортименте	60	70

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 мясoproдуктами	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
Полдник		
Яблоки запеченные с творогом	200	200
Кисломолочный продукт	200	370

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
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Орехи в ассортименте	60	70
Булочка домашняя	100	100

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 свежемороженных ягод	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	50	60
Хлеб пшеничный	60	90
Полдник		
Желе из смородины	100	150
Сок плодовоовощной (без сахара)	250	250
Пирожки с яблоком	80	100

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
Полдник		
Кисломолочный продукт	370	370
Орехи в ассортименте	70	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
Полдник		
Суфле фруктовое	150	200
Орехи в ассортименте	60	70
Сок плодовоовощной (без сахара)	250	250

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
Полдник		
Яблоки запечённые с творогом	200	200
Кисель из яблок сушеных	200	200

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
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Орехи в ассортименте	60	70

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11 и 12 – 18 лет с целиакией в образовательных учреждениях

1 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша рисовая молочная	200	250
Хлебцы	20	30
Какао с молоком	200	200
Сыр	20	20
Сок фруктовый	200	200
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	150
Хлебцы	20	30
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Гречка отварная	150	180
Мясо отварное	100	130
Компот из сухофруктов	200	200
Фрукты	180	180
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Яблоки печеные с вареньем	100/10	200/15

2 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша кукурузная молочная	200	250
Хлебцы	20	20
Яйцо отварное	40	40
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат из свежих помидор	80	100
Хлебцы	20	20
Рассольник Ленинградский	200	250
Рис рассыпчатый	150	180
Гуляш из отварного мяса	60/60	60/60
Напиток из свежемороженных ягод	200	200
Полдник		
Яблоки фаршированные изюмом	100	150
Сок фруктовый	200	200

3 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Запеканка творожная с фруктами	150	180
Какао с молоком	200	200
Хлебцы	20	30
Обед		
Салат из сырых овощей	80	100
Хлебцы	20	20
Борщ с картофелем	200	250
Каша пшенная рассыпчатая	150	180
Птица отварная	100	120
Напиток из шиповника	200	200
Полдник		
Кисломолочный продукт	200	200
Яблоко	200	200
Десерт из кураги	200	200

4 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		

Каша гречневая вязкая	200	200
Кисломолочный продукт	200	200
Хлебцы	20	30
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат из свеклы с солеными огурцами	80	100
Суп с рыбными консервами	200	250
Пюре картофельное	150	180
Хлебцы	20	30
Бефстроганов из отварной говядины	75/75	75/75
Компот из вишен и яблок	200	200
Полдник		
Груша запеченная с вареньем	180	205
Сок фруктовый	200	200

5 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша кукурузная молочная	200	250
Суфле мясное	80	80
Хлебцы	20	20
Яйцо отварное	40	40
Какао с молоком	200	200
Обед		
Салат картофельный с соленым огурцом	100	150
Хлебцы	20	30
Суп пюре из кабачков	200	250
Капуста тушеная	150	180
Рыба с овощами	130	150
Напиток из шиповника	200	200
Полдник		
Яблоки запечённые с творогом	200	220
Кисель из свежемороженых ягод	200	200

6 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Запеканка картофельная с курицей	150	200
Груша	200	200
Чай с сахаром	200	200

Хлебцы	20	30
Обед		
Салат Весна	80	100
Суп картофельный с крупой	200	250
Компот из плодов консервированных	200	200
Жаркое по-домашнему	200	200
Хлебцы	20	30
Полдник		
Творожок	80	100
Суфле из овощей(паровое)	180	200
Компот из свежих яблок с лимоном	200	200

7 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Рыба запеченная с яйцом	150	200
Хлебцы	20	30
Какао с молоком	200	200
Банан	150	150
Обед		
Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	100
Борщ с фасолью и картофелем	200	250
Мясо отварное	50	50
Плов из отварной говядины	220	250
Хлебцы	20	30
Компот из сухофруктов	200	200
Полдник		
Салат из моркови	100	150
Сок фруктовый	200	200

8 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Омлет с сыром	130	150
Хлебцы	20	30
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Яблоко	230	230
Обед		
Салат из свежих помидор с перцем	80	100
Хлебцы	20	30

Суп картофельный с крупой	200	250
Рыба запечённая с картофелем	200	240
Компот из вишен и яблок	200	200
Полдник		
Сырники из творога	100/30	130/30
Чай с молоком	200	200
Салат из моркови и яблок	100	150

9 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша рисовая молочная	200	250
Хлебцы	20	30
Кисломолочный продукт	200	200
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат кукуруза с яйцом и луком	100	130
Суп пюре с картофеля	200	250
Напиток из свежемороженых ягод	200	200
Капуста тушеная	150	180
Птица отварная	100	120
Хлебцы гречневые	20	30
Полдник		
Рыба запеченная с помидором	80	100
Компот из плодов консервированных	200	200

10 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша гречневая с овощами	150	180
Хлебцы	20	30
Сыр	20	20
Яйцо отварное	40	40
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Винегрет	80	100
Хлебцы	20	30
Суп картофельный с фрикадельками	200	250
Пюре картофельное с морковью	150	180

Биточки куриные	80	100
Кисель из клюквы	200	200
Полдник		
Суфле куриное	80	80
Каша пшенная рассыпчатая	150	180
Груша	150	150
Кисломолочный продукт	200	200
Хлебцы		30

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11 и 12 – 18 лет с непереносимостью лактозы в образовательных учреждениях

1 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Макаронные изделия отварные	150	180
Суфле куриное	80	100
Какао на воде с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250
Картофель отварной	150	180
Мясо отварное	100	130
Компот из сухофруктов	200	200
Фрукты	180	180
Полдник		
Фрукты	150	150
Сок фруктовый	200	200

2 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		

Гречка отварная с соусом красным основным	150/30	180/30
Салат из свежих огурцов	80	100
Хлеб пшеничный	30	40
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат из свежих помидор	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Рассольник Ленинградский	200	250
Рис рассыпчатый	150	180
Гуляш из отварного мяса	60/60	60/60
Напиток из свежемороженных ягод	200	200
Полдник		
Яблоки печеные	100	150
Кисель из свежемороженных ягод	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Рыба отварная	50	70

3 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Омлет с зеленым горошком	150	180
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Обед		
Салат из сырых овощей	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Борщ с картофелем	200	250
Каша пшенная рассыпчатая	150	180
Птица отварная	100	120
Напиток из шиповника	200	200
Полдник		
Булочка с орехами	60	100
Компот из кураги	200	200

4 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		

Рис с овощами	150	180
Суфле куриное	80	100
Хлеб пшеничный	30	40
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат овощной с зеленым горошком	80	100
Суп с рыбными консервами	200	250
Картофель отварной	150	180
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Гуляш из отварной говядины	60/60	75/60
Компот из свежих яблок с лимоном	200	200
Полдник		
Фрукты	180	180
Сок фруктовый	200	200
Булочка пермская	80	100

5 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша кукурузная на воде	200	250
Суфле мясное	80	100
Хлеб пшеничный	30	40
Какао на воде с сахаром	200	200
Обед		
Салат картофельный с соленым огурцом	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Суп картофельный с крупой	200	250
Гречка отварная	150	180
Рыба с овощами	130	150
Напиток из шиповника	200	200
Полдник		
Яблоки, фаршированные изюмом	200	250
Кисель из свежемороженных ягод	200	200
Крендель сахарный	80	100

6 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11	Выход блюда 12-
--------------------------	---------------------	--------------------

	лет	18 лет
Завтрак		
Каша Дружба на воде	200	250
Фрукты	200	200
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Обед		
Салат Весна	80	100
Суп картофельный с фрикадельками	200	250
Компот из клюквы	200	200

Капуста тушеная	150	180
Мясо отварное	50	60
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Сок фруктовый	200	200
Полдник		
Пирожок с зеленым луком и яйцом	80	100
Кисель из ягод	200	200

7 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Яйцо с кукурузой консервированной	80	100
Суфле мясное	80	100
Какао на воде с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	30	40
Обед		
Винегрет	100	120
Борщ с фасолью и картофелем	200	250
Мясо отварное	50	50
Плов из отварной говядины	220	250
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Компот из сухофруктов	200	200
Полдник		
Рыба, запеченная с яйцом	150	200
Сок фруктовый	200	200

8 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Омлет с сыром	150	200
Хлеб пшеничный	30	40
Чай с лимоном, сахаром	200	200
Фрукты	230	230
Обед		
Салат из свежих помидор с перцем	80	100

Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Суп картофельный с крупой	200	250
Рыба, запечённая с картофелем	200	240
Компот из вишен и яблок	200	200
Полдник		
Сырники из творога с вареньем	100/15	130/15
Кисель из свежемороженных ягод	200	200

9 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Рис с овощами	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат кукуруза с яйцом и луком	100	130
Суп пюре с картофеля	200	250
Напиток из свежемороженных ягод	200	200
Капуста тушеная	150	200
Птица отварная	80	100
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Полдник		
Пирожок капуста с мясом	80	100
Компот из плодов консервированных	200	200

10 день

Наименование приёма пищи	Выход блюда 7-11 лет	Выход блюда 12- 18 лет
Завтрак		
Каша гречневая с овощами	150	180
Хлеб пшеничный	30	40
Помидор свежий	80	100
Чай с сахаром	200	200
Обед		
Салат овощной с зеленым горошком	80	100

Суп лапша домашняя	200	250
Жаркое по-домашнему	220	250
Кисель из клюквы	200	200
Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	60
Полдник		
Сосиска, запеченная в тесте	80	100
Компот из сухофруктов	200	200