

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МАОУ "Моховская
ООШ" *Е.В. Немкина*
от 14.02.2025 № 30



Примерные меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов, нуждающихся в диетическом питании (диета № 9 при сахарном диабете) на весенне-летний и осенне-зимний периоды.

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 7-11 лет весна-лето						
Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
День 1						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН2018/5	1.26	6.18	7.13	89
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	№369/ЕСТН2018/5	17.32	5.51	9.18	156
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№377/ЕСТН2018	3.63	5.11	11.03	105
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	540		25.33	17.37	42.33	427
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.42	0.06	1.14	7
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН2018	1.62	0.90	8.40	48
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	№335/ЕСТН2018/5	16.10	14.71	5.74	220
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156/ЕСТН2018/3	4.08	3.75	6.85	77
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3.90	0.70	18.65	97
ИТОГО:	755		28.12	20.32	46.58	485
День 2						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ Б/С)	100	№468/ЕСТН2018/5	5.00	3.20	3.50	63
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	№267/ЕСТН2018/5	13.53	19.30	3.55	242
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4.68	0.84	22.38	116
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0.60	0.60	14.70	67
ИТОГО:	660		23.81	23.94	44.20	488
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
САЛАТ "ВЕСНА".	60	№33/П2013/5	5.58	7.22	1.72	94
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205	№108/ЕСТН2018/5	9.52	12.52	3.57	165
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	№307/ЕСТН2018	12.00	3.41	5.88	102
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2.16	3.97	14.52	102
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018/5	0.68	0.28	9.66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	685		32.28	27.82	46.54	565
День 3						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№9/ЕСТН2018/5	1.01	6.06	2.04	67
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	№327/ЕСТН2018/5	25.65	25.61	22.27	422
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	567		31.41	32.52	46.98	606
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.66	0.12	2.28	13
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	№106/ЕСТН2018	4.03	4.70	9.83	98

ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Диет.сб.М2013	24.14	20.74	0.46	285
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)	150	№175/ЕСТН2018	2.66	7.98	15.88	146
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1.04	0.06	10.20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	730		34.87	34.02	49.84	646
День 4						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	№62/ЕСТН2018	6.75	9.15	7.53	139
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9)	180	№279/ЕСТН2018	19.36	12.84	24.44	292
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1.95	0.35	9.33	48
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0.80	0.20	7.50	35
ИТОГО:	550		28.86	22.55	48.87	514
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	№47/ЕСТН2018	0.82	6.11	5.13	79
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205	№101/ЕСТН2018/5	1.49	4.91	7.19	79
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	№341/ЕСТН2018/3	14.78	13.37	10.58	222
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156/ЕСТН/2018/3	4.08	3.75	6.85	77
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0.21	0.15	2.46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	745		24.50	28.85	47.13	546
День 5						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	№17/ЕСТН2018	0.63	3.71	2.17	45
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90	№369/ЕСТН2018/5	17.32	5.51	9.18	156
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3.24	5.96	21.78	154
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	530		23.53	15.60	44.39	413
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0.42	0.06	1.14	7
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	№132/ЕСТН2018/5	2.50	3.84	10.54	87
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	№373/ЕСТН2018	25.17	9.10	18.94	258
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	690		32.43	13.62	47.61	446
День 6						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9	180	№278/ЕСТН2018/5	34.95	10.22	18.39	306
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018/5	0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0.60	0.60	14.70	67
ИТОГО:	567		37.96	11.25	44.57	432
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	№18/ЕСТН2018/5	0.57	4.89	2.12	55
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205	№105/ЕСТН2018/5	1.66	4.88	6.08	75
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95	№346/ЕСТН2018/5	13.24	13.90	9.00	214
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2.01	3.85	16.13	107
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	№485/ЕСТН2018/5	0.33	0.21	5.25	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	690		20.15	28.15	49.77	533
День 7						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.66	0.12	2.28	13
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	№168/М2003	12.59	17.90	9.30	249
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	№204/ЕСТН2018/5	5.77	4.77	26.06	170
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	480		21.36	23.22	48.90	490
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.66	0.12	2.28	13

СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	№131/Диет.сб.М2013	4.43	6.32	13.88	130
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	№364/ЕСТН2018/5	14.46	7.21	3.31	136
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4.08	3.75	6.85	77
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	750		28.75	18.16	47.04	469
День 8						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	№10/ЕСТН2018/5	0.67	6.13	3.53	72
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	№373/ЕСТН2018	30.21	10.92	22.73	310
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	560		35.56	17.89	48.71	498
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60	№13/ЕСТН2018	0.56	6.05	1.56	63
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200	№114/ЕСТН2018/5	1.51	4.21	8.92	80
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН2018	17.22	14.91	6.22	228
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2.16	3.97	14.52	102
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200	№486/ЕСТН2018/5	0.50	0.23	6.82	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	690		24.29	29.79	49.23	562
День 9						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0.42	0.06	1.14	7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Диет.сб.М2013	24.14	20.74	0.46	285
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ	150	№255/ЕСТН2018	5.66	5.56	36.04	217
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	537		32.63	26.79	49.12	568
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН2018	1.26	6.18	7.13	89
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН2018	1.62	0.90	8.40	48
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	№347/ЕСТН2018/3	16.54	10.83	13.86	219
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г	100	№377/ЕСТН2018/5	2.42	3.41	7.35	70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ЕСТН2018	0.16	0.16	3.92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	№109/П2013/5	1.56	0.28	7.46	39
ИТОГО:	675		23.56	21.76	48.12	483
День 10						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9	180	№278/ЕСТН2018/5	34.95	10.22	18.39	306
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№460/ЕСТН2018	1.45	1.25	2.47	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0.60	0.60	14.70	67
ИТОГО:	560		39.34	12.49	46.75	458
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№9/ЕСТН2018	1.01	6.06	2.04	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	№113/ЕСТН2018/5	2.29	2.37	16.62	97
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г	200	№343/ЕСТН2021	22.63	21.92	16.91	355
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0.21	0.15	2.46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	690		28.48	30.92	49.22	589
День 11						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ "ВЕСНА".	60	№33/П2013/5	5.58	7.22	1.72	94
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	140	№347/П2013/5	14.02	3.65	8.50	123
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3.24	5.96	21.78	154
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	590		25.96	17.39	46.99	448
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 40Г	40	№145/ЕСТН2018/5	0.44	0.08	1.52	9

СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200	№97/ЕСТН2018/5	1.76	0.31	13.85	65
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	№206/М2003/4	15.72	23.26	13.52	326
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9).	100	№378/ЕСТН2018	2.45	2.80	7.85	66
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	№109/П2013/5	1.56	0.28	7.46	39
ИТОГО:	650		23.93	26.93	50.00	541
День 12						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	№14/ЕСТН2018	0.40	4.85	1.09	50
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95	№346/ЕСТН2018/5	13.24	13.90	9.00	214
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	№384/ЕСТН2018/5	2.53	3.62	26.43	148
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	492		18.58	22.80	48.00	471
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	№15/ЕСТН2018/5	0.45	6.05	1.18	61
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205	№114/ЕСТН2018/5	1.64	4.96	9.10	88
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9	100	№343/П2013/5	13.28	9.64	2.74	151
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2.01	3.85	16.13	107
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018/5	1.04	0.06	10.20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	690		20.37	24.91	48.68	501