

Согласовано
Руководитель образовательных учреждений



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

A handwritten signature in black ink, appearing to be "R.R. Rakhmatullin".

Р.Р.Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием сахарного диабета

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ (5-11 классы) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками (без сахара)	100	1,062	0,172	6,53	35,91	0,052	4,375	0	0,345	23,992	44,528	30,385	1,065
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	15,33	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным ,без сахара	180/5	7,46	8,56	29,40	216,64	0,16	0,87	31,40	0,51	133,94	210,70	63,91	1,55
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С) (без сахара)	200	0,66	0,09	12,13	53,00	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	Итого:	620	22,77	24,57	70,92	539,29	0,44	6,18	34,45	4,38	215,54	447,39	146,08	6,57

2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,15	12,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,12	5,29	41,83	285,29	0,28	0,00	13,31	0,56	31,64	275,78	187,36	6,29
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с лимоном, без сахара	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83		0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	60	3,63	0,66	21,78	108,90	0,09	0,00	0,00	0,77	15,95	82,50	25,85	2,15
	Итого:	555	22,66	21,34	86,72	651,62	0,41	3,82	34,31	3,99	183,15	576,83	243,14	11,87

3 день														
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,82	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 180 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дош. образоват.орг-циях-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	200/5	6,81	3,82	47,21	250,60	0,08	0,96	20,00	0,95	37,52	240,06	39,52	1,48
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	Итого:	550	18,88	18,12	74,86	517,00	0,24	4,03	84,92	3,14	105,87	457,37	82,10	4,73

4 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свежей капусты (без сахара)	120	1,57	3,90	7,76	72,48	0,03	20,52	0,00	10,07	29,97	33,97	18,11	0,56
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	1,80	97,02	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Каша пшенная вязкая	200	5,58	8,68	25,93	186,66	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С) без сахара	200	0,16	0,16	2,92	24,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,58	4,40	5,14	0,89
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	27,72	138,60	0,12	0,00	0,00	0,98	20,30	105,00	32,90	2,73
	Итого:	690	23,23	16,52	66,13	519,56	0,36	25,15	5,82	13,86	117,64	419,52	144,54	6,34
5 день														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свежей моркови, без сахара	120	1,48	0,11	5,33	71,68	0,07	4,03	0,00	16,08	31,04	63,32	43,26	0,78
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	14,82	8,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	229,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с лимоном,без сахара	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83		0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,310	0,42	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
	Итого:	645	20,42	21,70	69,60	517,73	0,77	7,57	27,20	19,84	180,22	506,45	162,55	10,23
6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК	Капуста тушенная с куриной грудкой	50/200	12,30	14,400	15,950	250,90	0,080	35,340	29,100	4,36	144,300	163,380	51,840	2,600
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	610	18,10	18,05	45,58	530,23	0,20	45,44	50,10	5,30	285,45	312,18	91,24	7,06
	Итого за 6 дней 1 недели:	3670	126,07	120,31	413,81	3275,43	2,42	92,19	236,80	50,51	1087,76	2719,73	869,64	46,80

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 день														
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	100	10,767	15,516	0,000	224	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,90	2,95	38,50	203,40	0,12	0,00	12,00	0,65	60,60	202,58	31,20	1,13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с яблоком, без сахара	190/10	0,110	0,060	1,000	5,1	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	70	4,620	0,840	27,720	139	0,119	0	0	0,980	20,300	105,000	32,900	2,730
	Итого:	553	21,40	19,36	67,22	710,14	0,32	3,73	119,20	3,77	147,70	502,06	91,32	6,56
2 день														
№10 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	7,76	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68
№ 292 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Овощи тушеные с мясом (мясной фарш, капуста, морковь, лук, зеленый горошек)	50/200	13,66	15,44	44,42	375,06	0,24	95,08	17,78	5,53	134,80	306,10	52,17	20,22
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами, без сахара	195/5	0,24	0,09	2,52	14,10	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	580	18,86	23,65	65,07	532,16	0,40	156,11	17,78	8,55	178,90	414,70	89,32	22,48
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	13,17	8,96	20,58	220,00	0,20	0,90	13,80	68,30	57,38	77,00	22,20	3,60
№ 139 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	9,79	134,00	0,06	34,16	0,00	3,90	117,32	81,38	41,70	1,64
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,85	2,80	1,40	0,24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	45	2,723	0,495	16,335	82	0,070	0	0	0,578	11,963	61,875	19,388	1,609
	Итого:	645	21,45	22,84	55,00	528,48	0,35	41,74	13,80	75,48	232,78	263,69	105,38	8,41
4 день														
№288 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошко образоват.учрежд-Дели 2017	Куриная грудка отварная с маслом сливочным	100	30,840	9,230	0,070	201,00	0,033	0,000	40,000	0,350	40,200	144,500	20,000	20,010
№ 180 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошко. образоват.орг-цикл-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180/5	5,08	0,14	35,35	163,20	0,08	0,72	0,00	0,67	27,24	178,92	29,64	1,10
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75 С) без сахара	200	0,34	0,17	1,58	23,70	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	70	4,620	0,840	27,720	138,600	0,119	0,000	0,000	0,980	20,300	105,000	32,900	2,730
	Итого:	555	40,88	10,38	64,72	526,50	0,24	3,89	40,00	2,13	104,41	435,47	90,32	24,72

5 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты (без сахара)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,15	12,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,80	6,11	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,73	17,78	244,71	162,99	5,47
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с яблоком, без сахара	190/10	0,11	0,06	1,010	5	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,420	0,440	14,520	73	0,062	0	0	0,513	10,633	55,000	17,233	1,430
	Итого:	620	23,60	22,57	91,26	651,60	0,37	19,05	0,00	12,26	87,90	486,07	219,64	10,93
6 день														
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты рыбные	100	13,311	9,982	14,680	178,00	0,060	0,320	5,200	5,020	43,480	163,700	38,260	1,440
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Каша пшенная вязкая	200	5,58	6,68	25,93	186,07	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	Итого:	550	22,26	17,28	60,44	517,02	0,30	0,35	5,20	5,94	83,26	355,46	103,02	4,94
	Итого за 6 дней 2 недели:	3503	148,44	116,09	403,71	3465,90	1,97	224,67	195,98	108,13	834,93	2457,45	699,01	78,03
	Итого за 12 дней:	7173	274,51	236,40	817,52	6741,33	4,39	317,07	432,77	158,64	1922,89	5177,18	1568,66	124,83
	Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	598	22,88	19,70	68,13	561,78	0,37	26,42	36,06	13,22	160,22	431,43	130,72	10,40