

МБОУ, Кирельская ООШ



«Согласовано»

Руководитель образовательного учреждения

*Кареев В.А. Кареев В.А.*



### Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте 12 лет и старше (5-11 классы)  
(с заболеванием сахарного диабета)

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ**

(для обучающихся в организациях с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, М, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Нр, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 271 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017	Котлеты домашняя из говядины	100	11,25	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,08	116,22	17,87	1,80
№ 173 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	100/5	8,10	9,20	36,00	258,80	0,19	0,86	33,32	0,61	141,83	237,17	64,85	1,87
№ 71 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017	Огурцы свежие порезанные (доп гарнир)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
№ 90 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017	Компот из сухофруктов (75С) без сахара	200	0,66	0,09	12,11	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,48	0,70
Виктория и Валерия Викторовна продукты питания, табл. 6, стр. 164, 2012 Доп +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,90	19,80	99,00	0,06	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,85
	<b>Итого:</b>	<b>566</b>	<b>23,55</b>	<b>26,83</b>	<b>77,57</b>	<b>677,04</b>	<b>0,45</b>	<b>3,28</b>	<b>36,36</b>	<b>4,37</b>	<b>208,80</b>	<b>460,83</b>	<b>127,87</b>	<b>6,56</b>
<b>2 день</b>														
№ 13 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017	Сыр порционный	20	5,28	5,32	0,00	88,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
№ 294 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017	Котлеты из мяса кур	100	10,25	13,20	25,00	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 171 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,83	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,01	248,72	166,62	5,08
№ 277 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017	Чай с лимоном/без сахара	105/5	0,12	0,03	0,18	1,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,65	3,90	2,00	0,27
Виктория и Валерия Викторовна продукты питания, табл. 6, стр. 164, 2012 Доп +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,90	19,80	99,00	0,06	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,85
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>24,53</b>	<b>26,17</b>	<b>83,59</b>	<b>679,04</b>	<b>0,45</b>	<b>3,21</b>	<b>105,38</b>	<b>4,09</b>	<b>369,80</b>	<b>543,16</b>	<b>225,92</b>	<b>9,42</b>
<b>3 день</b>														
№ 203 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017, 2018/2019	Курочка бедра запеченные с томатным соусом	80/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	182,01	24,73	1,65
№ 252 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017	Каша ячневая рассычатая	200	6,39	5,91	41,18	243,40	0,12	0,00	0,00	1,04	52,30	219,20	31,08	1,15
№ 228 Сборник. На период для обучающихся общеобразовательных школ 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
Виктория и Валерия Викторовна продукты питания, табл. 6, стр. 164, 2012 Доп +	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	16,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,10</b>	<b>16,45</b>	<b>58,65</b>	<b>617,70</b>	<b>0,29</b>	<b>3,07</b>	<b>64,92</b>	<b>3,30</b>	<b>122,10</b>	<b>444,01</b>	<b>76,59</b>	<b>4,59</b>

25%

25%

20%

4 день															
№ 46 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Салат из белокочанной капусты с яблоками (без сахара)	100	0,12	5,10	5,17	70,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98	
№ 228 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	3070	11,30	4,95	3,80	105,00	0,06	3,73	5,80	2,62	39,07	162,19	48,53	0,65	
№ 302 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Каша пшеничная овсяная	100	5,56	6,98	31,92	233,20	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,86	39,96	1,31	
№ 342 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Ковалит из соевых яблоч (75 С) (без сахара)	200	0,16	0,16	7,92	34,00	0,01	0,90	0,00	0,00	13,58	4,40	5,14	0,80	
Указом состав и количество различных продуктов питания, табл. 6, стр. 104, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,00	60,00	18,60	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>19,82</b>	<b>17,37</b>	<b>65,65</b>	<b>522,10</b>	<b>0,32</b>	<b>21,50</b>	<b>5,82</b>	<b>18,78</b>	<b>112,36</b>	<b>389,90</b>	<b>128,33</b>	<b>5,69</b>	

20%

5 день															
№ 62 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Салат из моркови без сахара	100	1,233	0,094	5,48	61,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,768	36,047	0,664	
№ 221 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Котлеты говяжьи	100	12,76	15,28	13,08	208,00	0,06	0,00	0,00	3,46	10,42	165,78	30,60	2,68	
№ 337 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	1800	4,31	4,87	41,84	218,40	0,99	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63	
№ 377 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Чай с лимоном без сахара	1955	0,12	0,03	0,18	1,70	0,00	2,00	0,00	0,01	12,85	3,90	2,00	0,27	
Указом состав и количество различных продуктов питания, табл. 6, стр. 104, 2012	Хлеб ржаной	20	1,326	0,24	7,820	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	6,400	0,780	
	<b>Итого:</b>	<b>603</b>	<b>19,74</b>	<b>20,51</b>	<b>69,60</b>	<b>625,40</b>	<b>0,75</b>	<b>5,39</b>	<b>20,00</b>	<b>17,74</b>	<b>167,32</b>	<b>507,92</b>	<b>152,08</b>	<b>10,02</b>	

20%

6 день															
Указом состав и количество различных продуктов питания, табл. 6, стр. 104, 2012	Фрукты и ягоды сахар (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	8,00	2,20	
№ 15 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Сыр пармезано	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	
№ 223 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Запеканка из творога (без сахара)	200	34,92	30,800	16,962	481	0,128	0,520	162,000	1,16	293,560	419,240	47,160	1,562	
№ 376 Сбор рецептов на производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	16,65	2,80	1,70	0,26	
Указом состав и количество различных продуктов питания, табл. 6, стр. 104, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,00	60,00	18,60	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>40,06</b>	<b>34,33</b>	<b>42,66</b>	<b>646,60</b>	<b>0,23</b>	<b>10,62</b>	<b>203,00</b>	<b>1,96</b>	<b>431,81</b>	<b>563,04</b>	<b>81,36</b>	<b>5,66</b>	

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№293 Сборник. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Птица запеченная	100	9,170	15,516	0,000	210,4	0,060	2,700	107,2	2,120	54,100	100,560	24,900	2,200
№ 302 Сборник. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Каша пшеница рассыпчатая	200	6,39	5,91	41,18	243,40	0,12	0,00	0,00	1,04	52,30	210,20	31,96	1,15
№ 379 Сборник. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Чай с яблоком без сахара	190/10	0,110	0,050	1,000	5	0,003	1,020	0,000	0,020	12,250	3,900	2,320	0,450
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дале *	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	10,300	99	0,065	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,97</b>	<b>22,09</b>	<b>61,68</b>	<b>567,50</b>	<b>0,29</b>	<b>3,73</b>	<b>107,20</b>	<b>3,88</b>	<b>133,15</b>	<b>488,68</b>	<b>82,38</b>	<b>5,75</b>
<b>2 день</b>														
№3 Сборник. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Бутерброд с сыром с начинкой сливочная (хлеб ржаной)	50	4,660	10,27	12,010	170	0,054	0,07	81	0,570	111,100	106,000	19,600	1,260
№548,243 Сборник. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	376,07	0,02	16,77	39,00	0,00	63,94	172,79	38,24	2,34
№ 377 Сборник. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Чай с лимонном без сахара	195/5	0,12	0,025	0,180	2	0,002	2,00	0	0,01	12,650	3,9	2	0,270
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дале *	Хлеб ржаной	50	3,3	0,3	10,300	99	0,065	0	0	0,7	14,500	75	23,5	1,950
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,44</b>	<b>27,17</b>	<b>75,57</b>	<b>646,50</b>	<b>0,17</b>	<b>20,87</b>	<b>100,00</b>	<b>1,28</b>	<b>207,19</b>	<b>359,69</b>	<b>83,34</b>	<b>5,72</b>
<b>3 день</b>														
№ 15 Сборник. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Сыр порционно	20	4,06	5,28	0	88,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
№ 284 Сборник. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	50/20	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,35	54,72	90,83	68,95	21,46	3,01
№ 330 Сборник. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Каша пшеница	200	4,08	7,06	15,78	104,00	0,06	34,16	0,00	3,95	117,50	81,38	41,70	1,66
№ 376 Сборник. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,60	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 Дале *	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	10,300	99	0,065	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>21,56</b>	<b>22,64</b>	<b>61,92</b>	<b>524,21</b>	<b>0,32</b>	<b>35,62</b>	<b>61,36</b>	<b>59,40</b>	<b>393,28</b>	<b>348,13</b>	<b>99,06</b>	<b>6,99</b>

20%

20%

20%

4 день														
№ 270 Сбор.рек. На пред.шко для школы детей в доме образ.учрежд. Дети 2017	Тфлетем мясные в сметанно-томатном соусе	60/90	7,28	11,79	8,74	123,90	0,05	0,28	29,82	0,42	20,73	80,20	15,52	0,84
№ 271 Сбор.рек. На пред.шко для школы детей в доме образ.учрежд. Дети 2017	Каша пшеница вареная	200	5,58	6,88	31,92	233,20	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,88	1,31
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С) без сахара	200	3,66	0,09	12,06	52,80	0,02	0,73	0,00	0,51	31,88	23,64	17,48	0,64
Бюджетно в количестве расчитано продуктов питания таб.б, стр 144, 2012 Дети *	Хлеб ржаной	80	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	80,00	28,20	2,34
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,48</b>	<b>19,28</b>	<b>76,48</b>	<b>528,79</b>	<b>0,32</b>	<b>1,00</b>	<b>29,82</b>	<b>1,98</b>	<b>84,63</b>	<b>307,60</b>	<b>101,04</b>	<b>4,93</b>

20%

5 день														
№ 250 Сбор.рек. На пред.шко для школы детей в доме образ.учрежд. Дети 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,50	14,18	5,29
№ 171 Сбор.рек. На пред.шко для школы детей в доме образ.учрежд. Дети 2017	Каша гречневая расчитанная с маслом сливочным	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,09	0,53	29,99	290,32	168,62	5,69
№ 271 Сбор.рек. На пред.шко для школы детей в доме образ.учрежд. Дети 2017	Помидоры свежие порционно (доп гарнир)	30	0,33	0,08	1,14	8,80	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
№ 371 Сбор.рек. На пред.шко для школы детей в доме образ.учрежд. Дети 2017	Чай с яблоком без сахара	190/10	0,11	0,06	1,000	5	0,003	1,03	0	0,02	12,290	3,9	2,3	0,450
Бюджетно в количестве расчитано продуктов питания таб.б, стр 144, 2012 Дети *	Хлеб ржаной	30	1,080	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,48</b>	<b>21,68</b>	<b>72,38</b>	<b>542,50</b>	<b>0,36</b>	<b>6,55</b>	<b>36,31</b>	<b>3,85</b>	<b>79,59</b>	<b>386,51</b>	<b>205,21</b>	<b>12,84</b>

20%

6 день														
Бюджетно в количестве расчитано продуктов питания таб.б, стр 144, 2012 Дети *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,900	0,200	8,100	43,00	0,040	43,000		0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
№ 23 Сбор.рек. На пред.шко для школы детей в доме образ.учрежд. Дети 2017	Булгурброд с сыром с маслом сливочным (хлеб ржаной)	50	4,68	10,27	12,01	168,73	0,064333333	0,07	61	0,57	111,1	108	19,6	1,26
№ 223 Сбор.рек. На пред.шко для школы детей в доме образ.учрежд. Дети 2017	Запеканка из творога (без сахара)	200	34,92	30,80	16,99	453,07	0,13	0,52	182,00	1,16	293,96	419,24	47,16	1,56
№ 170 Сбор.рек. На пред.шко для школы детей в доме образ.учрежд. Дети 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,00	0,00	10,85	2,80	1,40	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>40,58</b>	<b>41,29</b>	<b>37,11</b>	<b>695,80</b>	<b>0,22</b>	<b>43,62</b>	<b>243,00</b>	<b>1,93</b>	<b>449,31</b>	<b>553,04</b>	<b>81,16</b>	<b>3,39</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6771</b>	<b>290,357</b>	<b>295,601</b>	<b>773,17</b>	<b>7063,171</b>	<b>4,16180725</b>	<b>158,359</b>	<b>1012,97</b>	<b>122,582</b>	<b>2699,406</b>	<b>5322,6006</b>	<b>1444,856</b>	<b>81,4639</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>564</b>	<b>24,20</b>	<b>24,63</b>	<b>64,43</b>	<b>588,60</b>	<b>0,35</b>	<b>13,20</b>	<b>84,41</b>	<b>10,21</b>	<b>224,95</b>	<b>443,55</b>	<b>120,40</b>	<b>6,79</b>

25%

20-25%