

Согласовано  
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
Р.Р. Рахматуллин

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся начальных классов (1-4 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
с заболеванием сахарного диабета



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЧАЛДЫНЬСКИХ КЛАССОВ (1-4 классы) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками (без сахара)	60	0,64	0,10	3,92	21,55	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Котлета Домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 173 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным, без сахара	180/5	7,45	8,90	29,32	228,35	0,16	0,86	33,32	0,52	133,70	210,28	63,74	1,55
№ 349 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образц. 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
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>21,21</b>	<b>23,31</b>	<b>67,33</b>	<b>571,76</b>	<b>0,41</b>	<b>4,41</b>	<b>36,06</b>	<b>3,99</b>	<b>204,20</b>	<b>417,53</b>	<b>131,96</b>	<b>5,95</b>

<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Сыр порционный	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 обрч. Во всех образц. 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 обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,59	3,97	31,38	213,97	0,21	0,00	9,98	0,42	23,73	206,83	140,52	4,71
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образц. 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	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,47</b>	<b>19,90</b>	<b>72,31</b>	<b>560,50</b>	<b>0,32</b>	<b>3,82</b>	<b>30,98</b>	<b>3,71</b>	<b>172,34</b>	<b>492,88</b>	<b>191,60</b>	<b>9,91</b>
<b>3 день</b>														
№ 53 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017, 366/2016	Салат из свежеты с зеленым горошком	60	0,9882	4,1732	4,3764	43,74	0,027	4,116	0	1,128	16,998	24,966	11,0358	0,783
№ 293 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017, 366/2016	Куринные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 180 Сбор. рец. На прод.-ию для питания детей в дошко. образоват. орг.-ции.-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/5	4,27	3,75	29,53	169,00	0,05	0,60	20,00	0,61	23,90	150,60	24,70	0,93
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для обрч. Во всех образц. 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	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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>19,31</b>	<b>18,34</b>	<b>59,58</b>	<b>467,24</b>	<b>0,23</b>	<b>7,78</b>	<b>84,92</b>	<b>3,86</b>	<b>107,79</b>	<b>385,37</b>	<b>75,97</b>	<b>4,76</b>



№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дели - 2017	4 День	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
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дели 2017		Рыба, тушеная 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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дели 2017		Каша пшеничная вязкая	180	5,02	6,01	23,34	167,46	0,14	0,00	0,00	0,19	13,16	102,56	35,87	1,18
№ 342 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>21,09</b>	<b>14,97</b>	<b>54,33</b>	<b>448,68</b>	<b>0,31</b>	<b>21,73</b>	<b>5,82</b>	<b>11,88</b>	<b>105,28</b>	<b>372,46</b>	<b>128,14</b>	<b>5,34</b>
	<b>5 День</b>														
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дели 2017		Салат из свежей моркови, без сахара	60	0,74	0,06	2,66	35,84	0,03	2,02	0,00	8,04	15,52	31,66	21,63	0,39
№ 271 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дели 2017		Чай с лимонном, 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	45	2,970	0,54	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
	<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>20,34</b>	<b>21,76</b>	<b>70,89</b>	<b>570,99</b>	<b>0,76</b>	<b>5,56</b>	<b>27,20</b>	<b>11,94</b>	<b>167,59</b>	<b>489,79</b>	<b>145,62</b>	<b>10,23</b>
	<b>6 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания: табл. 9 стр. 144, 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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дели 2017		Сыр порционный	20	4,06	5,26	0,00	68,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
ТР		Капуста тушеная с куринной грудкой	50/150	12,71	13,040	11,963	222	0,060	26,505	21,825	3,27	108,225	122,535	38,880	1,950
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
	<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>21,20</b>	<b>19,44</b>	<b>45,55</b>	<b>456,57</b>	<b>0,20</b>	<b>36,68</b>	<b>63,83</b>	<b>4,39</b>	<b>352,28</b>	<b>346,34</b>	<b>88,48</b>	<b>6,87</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>3435</b>	<b>123,62</b>	<b>117,72</b>	<b>369,99</b>	<b>3075,74</b>	<b>2,22</b>	<b>79,97</b>	<b>248,80</b>	<b>39,78</b>	<b>1109,49</b>	<b>2504,38</b>	<b>761,76</b>	<b>43,06</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-я неделя</b>														
<b>1 День</b>														
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
№293 Сбор. рец. На прод.-ию для об-ч. Во всех образ.ур-реж.-Дели 2017	Пшеница запеченная	90	9,690	13,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 171 Сбор рец. На прод.-ию для об-ч. Во всех образ.ур-реж.-Дели 2017	Каша рывевая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,92	2,82	32,09	172,80	0,10	0,00	12,00	0,55	50,62	168,97	26,00	0,94
№ 379 Сбор рец. На прод.-ию для об-ч. Во всех образ.ур-реж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,166	2,678	0,000	21	0,044	1,300	20,000	0,000	125,180	90,000	14,000	0,075
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>18,50</b>	<b>20,10</b>	<b>49,81</b>	<b>482,60</b>	<b>0,28</b>	<b>13,73</b>	<b>128,48</b>	<b>2,94</b>	<b>246,29</b>	<b>471,49</b>	<b>80,83</b>	<b>5,98</b>
<b>2 День</b>														
№ 3 Сбор. рец. На прод.-ию для об-ч. Во всех образ.ур-реж.-Дели -2017	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной сыр, масло 30/15/5 )	50	5,97	7,98	11,95	143,90	0,06	0,11	51,50	0,53	159,90	136,50	22,35	1,29
№ 292 Сбор. рец. На прод.-ию для об-ч. Во всех образ.ур-реж.-Дели -2017	Овощи тушеные с мясом (мясной фарш, капуста, морковь, лук, зеленый горошек)	50/150	14,87	12,20	33,40	305,78	0,18	71,31	13,33	4,15	101,10	229,58	39,13	15,16
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	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,38</b>	<b>20,87</b>	<b>67,67</b>	<b>562,78</b>	<b>0,33</b>	<b>121,45</b>	<b>64,83</b>	<b>5,57</b>	<b>289,45</b>	<b>444,73</b>	<b>87,23</b>	<b>18,81</b>
<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ию для об-ч. Во всех образ.ур-реж.-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор. рец. На прод.-ию для об-ч. Во всех образ.ур-реж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 139 Сбор. рец. На прод.-ию для об-ч. Во всех образ.ур-реж.-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 об-ч. Во всех образ.ур-реж.-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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>18,82</b>	<b>19,41</b>	<b>45,18</b>	<b>447,08</b>	<b>0,30</b>	<b>38,99</b>	<b>12,42</b>	<b>67,41</b>	<b>209,59</b>	<b>222,86</b>	<b>89,60</b>	<b>7,08</b>



Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9, стр. 184, 2012 Дели +	4 день	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
№288 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват. учрежд.- Дели 2017		Куринная грудка отварная с маслом сливочным	90/5	27,760	8,670	0,070	184,20	0,030	0,000	38,000	0,320	36,300	130,200	18,000	18,010
№ 180 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват. учрежд.- Дели 2016		Каша перловая рассыпчатая с овощами	150/5	4,27	3,75	29,53	169,00	0,05	0,60	20,00	0,61	23,90	150,60	24,70	0,93
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +		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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>34,75</b>	<b>13,35</b>	<b>52,86</b>	<b>483,30</b>	<b>0,19</b>	<b>13,77</b>	<b>58,00</b>	<b>1,68</b>	<b>101,57</b>	<b>343,85</b>	<b>73,58</b>	<b>23,19</b>
	<b>5 день</b>														
№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-во всех образ. учрежд.- Дели 2017		Салат из свежей капусты (без сахара)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 260 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-во всех образ. учрежд.- 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.-ню для общ.-во всех образ. учрежд.- Дели 2017		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,17	5,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-во всех образ. учрежд.- Дели 2017		Чай с яблоком, без сахара	190/10	0,11	0,06	1,010	5	0,003	1,03	0,02	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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>21,20</b>	<b>20,17</b>	<b>78,30</b>	<b>565,49</b>	<b>0,31</b>	<b>12,21</b>	<b>0,00</b>	<b>8,69</b>	<b>73,01</b>	<b>423,96</b>	<b>183,31</b>	<b>9,57</b>
	<b>6 день</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9, стр. 184, 2012 Дели +		Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-во всех образ. учрежд.- Дели 2017		Котлеты рыбные	90	11,980	8,984	13,212	160,20	0,054	0,288	4,680	4,518	39,132	147,330	34,434	1,296
№ 303 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-во всех образ. учрежд.- Дели 2017		Каша пшеничная вязкая	180	5,02	6,01	23,34	167,46	0,14	0,00	0,00	0,19	13,16	102,56	35,87	1,18
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.-во всех образ. учрежд.- 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	40	2,420	0,440	14,520	73	0,062	0	0	0,513	10,633	55,000	17,233	1,430
	<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>19,89</b>	<b>15,85</b>	<b>60,90</b>	<b>447,26</b>	<b>0,28</b>	<b>10,32</b>	<b>4,68</b>	<b>5,43</b>	<b>89,57</b>	<b>318,69</b>	<b>97,94</b>	<b>6,34</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>		<b>3373</b>	<b>137,53</b>	<b>109,75</b>	<b>354,73</b>	<b>2988,51</b>	<b>1,68</b>	<b>210,47</b>	<b>288,41</b>	<b>91,71</b>	<b>1009,48</b>	<b>2225,58</b>	<b>612,49</b>	<b>70,96</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>6808</b>	<b>261,15</b>	<b>227,47</b>	<b>724,71</b>	<b>6064,25</b>	<b>3,90</b>	<b>290,44</b>	<b>517,22</b>	<b>131,49</b>	<b>2118,97</b>	<b>4729,96</b>	<b>1374,25</b>	<b>114,02</b>
	<b>Итого в среднем на 1 обучающегося в день:</b>		<b>567</b>	<b>21,76</b>	<b>18,96</b>	<b>60,39</b>	<b>505,35</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>43,10</b>	<b>10,96</b>	<b>176,58</b>	<b>394,16</b>	<b>114,52</b>	<b>9,50</b>