



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ (1-4 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>1 День</b>														
№ 59 Сбор.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.учрежд.-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.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.учрежд.-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.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.учрежд.-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
№ 249 Сбор.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.учрежд.-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	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.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.учрежд.-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.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.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	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.учрежд.-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.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.учрежд.-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	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.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.учрежд.-Дели 2017, 366/2016	Салат из свеклы 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.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.учрежд.-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.рещ. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват.орг.-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.рещ. На прод.-ню для общ. Во всех образц.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	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. реч. На прод.-но для общ., Во всех образц. учреж.-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	
№ 239 Сбор. реч. На прод.-но для общ., Во всех образц. учреж.-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. реч. На прод.-но для общ., Во всех образц. учреж.-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. реч. На прод.-но для общ., Во всех образц. 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	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	
	Итого:		630	21,09	14,97	54,33	448,68	0,31	21,73	5,82	11,88	105,28	372,46	128,14	5,34	
	<b>5 День</b>															
№ 62 Сбор. реч. На прод.-но для общ., Во всех образц. учреж.-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. реч. На прод.-но для общ., Во всех образц. 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	
№ 139 Сбор. реч. На прод.-но для общ., Во всех образц. 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. реч. На прод.-но для общ., 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	2,970	0,54	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755	
	Итого:		595	20,34	21,76	70,89	570,99	0,76	5,56	27,20	11,94	167,59	489,79	145,62	10,23	
	<b>6 День</b>															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 144, 2012 Дели +		Фрукты 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. реч. На прод.-но для общ., Во всех образц. учреж.-Дели 2017		Сыр порционнно	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	
ПТК		Капуста тушеная с куриной 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. реч. На прод.-но для общ., 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	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	
	Итого:		580	21,20	19,44	45,55	456,57	0,20	36,68	63,83	4,39	352,28	346,34	88,48	6,87	
	Итого за 6 дней 1 недели:		3435	123,62	117,72	369,99	3075,74	2,22	79,97	248,80	39,78	1109,49	2504,38	761,76	43,06	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл., 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>1 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Фрукты 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.ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Тигица 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.ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша рчневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,92	2,82	32,09	172,80	0,10	0,00	12,00	0,55	50,62	166,97	26,00	0,94
№ 379 Сбор.рец. На прод.ню для обрч. Во всех образ.учреж.-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.ню для обрч. Во всех образ.учреж.-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.ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Овощи тушеные с маслом (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
ТРК	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.ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Салат из свежеты 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.ню для обрч. Во всех образ.учреж.-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.ню для обрч. 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.ню для обрч. 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	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		4 День														
Дели +	№288 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват. учрежд. Дели 2017	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
	№289 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	
	№ 280 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	
	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	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Дели +		Итого:	580	34,75	13,35	52,86	483,30	0,19	13,77	58,00	1,68	101,57	343,85	73,58	23,19	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012		5 День														
	№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. 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 обуч. 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 обуч. 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 обуч. 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	12,700	3,9	2,3	0,500	
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Дели +		Итого:	540	21,20	20,17	78,30	565,49	0,31	12,21	0,00	8,69	73,01	423,96	183,31	9,57	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012		6 День														
Дели +	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012	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 обуч. 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 обуч. 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 обуч. 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	Хлеб ржаной	40	2,420	0,440	14,520	73	0,062	0	0	0,513	10,633	55,000	17,233	1,430	
Дели +		Итого:	610	19,89	15,85	60,90	447,26	0,28	10,32	4,68	5,43	89,57	318,69	97,94	6,34	
		Итого за 6 дней 2 недели:	3373	137,53	109,75	354,73	2988,51	1,88	210,47	268,41	91,71	1009,48	2225,58	612,49	70,96	
		Итого за 12 дней:	6808	261,15	227,47	724,71	6064,25	3,90	290,44	517,22	131,49	2118,97	4729,96	1374,25	114,02	
		Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	567	21,76	18,96	60,39	505,35	0,32	24,20	43,10	10,96	176,58	394,16	114,52	9,50	