

Согласовано
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

С.Р. Харламова



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 блюда	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														
Им. 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
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 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
Им. 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
Итого:		590	19,46	19,09	70,63	522,50	0,23	11,05	67,52	2,67	383,94	356,84	78,90	5,32
2 день														
№ 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
№ 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
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	25,74	128,70	0,11	0,00	0,00	0,91	18,85	97,50	30,55	2,54
Итого:		550	23,16	24,69	64,36	569,18	0,43	3,91	34,45	3,96	181,52	428,82	114,73	6,29
3 день														
ТТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 180 Сбор. рец. На прод-ию для питания детей в дошк. образоват. орг-ции-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180/5	5,11	3,77	35,42	203,20	0,05	0,60	20,00	0,61	23,90	150,60	24,70	0,93
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	25,74	128,70	0,11	0,00	0,00	0,91	18,85	97,50	30,55	2,54
Итого:		550	16,76	12,41	76,24	518,22	0,21	7,59	44,40	2,53	77,87	291,30	67,79	6,73

[illegible]

№ 52 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели- 2017	5 день	Салат из свежеты 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
ТТК		Овощи тушеные с индейкой (филе индейки, капуста, морковь, лук, зеленый горошек, без картофеля)	50/200	16,82	14,32	17,83	308,20	0,18	17,86	35,90	0,72	109,60	197,92	53,22	3,49
№349 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. 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	40	2,42	0,44	14,52	72,60	0,06	0,00	0,00	0,51	10,63	55,00	17,23	1,43
Дели +	Итого:		590	21,31	20,86	52,74	526,60	0,28	25,23	35,90	4,44	188,18	316,99	108,61	6,95
	6 день	Зеленый горошек к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68
№ 10 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2016		Котлеты рыбные с кашей пшенной вязкой	75/180	15,00	13,50	34,35	303,96	0,18	0,24	3,90	3,96	45,77	225,34	64,57	2,26
ТТК		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
№ 377 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017		Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	25,74	128,70	0,11	0,00	0,00	0,91	18,85	97,50	30,55	2,54
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Итого:	620	22,41	19,48	66,56	518,36	0,40	14,07	3,90	7,29	99,82	387,19	118,32	5,79

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
2-ая неделя														
1 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во сех обрах, учр-ж-Дели -2017	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	366,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72
№ 349 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех обрах, учр-ж-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	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
Дели +	Итого:	553	21,73	23,19	78,50	572,30	0,43	1,61	112,05	3,95	268,14	511,32	233,43	9,48
2 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех обрах, учр-ж-Дели -2017	Салат из свежеты 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
ТТК	Котлеты рыбные с кашей пшенной вязкой	75/180	15,00	13,50	34,35	303,96	0,18	0,24	3,90	3,96	45,77	225,34	64,57	2,26
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех обрах, 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	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	25,74	128,70	0,11	0,00	0,00	0,91	18,85	97,50	30,55	2,54
Дели +	Итого:	620	20,77	20,31	68,38	525,46	0,31	6,92	3,90	7,57	110,73	366,27	117,21	6,35
3 день														
хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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
Дели +	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 180 Сбор. рец. На прод-ию для питания детей в дошк. образоват.орг- циях-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180/5	5,11	3,77	35,42	203,20	0,05	0,60	20,00	0,61	23,90	150,60	24,70	0,93
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех обрах, учр-ж-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	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
Дели +	Итого:	615	18,88	18,62	75,14	521,69	0,20	14,35	20,00	4,13	129,96	395,15	81,63	8,45

	в 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.- Во сех образ.учреж.-Дели -2017	Сыр порционно	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
ТТК		Котлета домашняя из говядины с кашей геркулесовой молочной (без сахара), с маслом сливочным	75/180/5	15,91	20,40	36,07	394,65	0,28	1,03	35,60	2,41	144,93	297,45	77,14	2,97
из39 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		Хлеб ржаной	45	2,970	0,540	17,820	89,10	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Дели +		Итого:	555	22,17	23,69	66,02	571,09	0,37	1,82	56,60	3,59	290,46	448,39	121,25	5,49
		5 день													
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Гороховое пюре	200	6,90	1,88	46,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
№ 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		Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
Дели +		Итого:	550	20,64	19,96	69,34	570,42	0,82	2,26	53,60	2,22	195,46	588,90	135,54	10,16
		6 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012		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
Дели +		Котлеты "Аппетитные" с овощным соус	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
ТТК		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
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012		Итого:	575	19,25	19,93	72,28	527,47	0,30	32,10	60,76	5,96	125,33	239,10	74,63	6,65
Дели +		Итого за 12 дней:	6928	251,61	238,46	856,37	6595,122	4,5495	124,72	527,8808	118,12	2271,628	4825,4911	1483,666	90,011
		Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	577	20,97	19,87	71,36	549,59	0,38	10,39	43,99	9,84	189,30	402,12	123,64	7,50