

Согласовано
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Харипова



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 НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ (1-4 классы) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 184, 2012 Дели +	Пшюды 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
ТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочно 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 произ-во для обуч. Во всех образ-у.рек-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
Итого:		575	18,47	18,91	64,69	492,80	0,21	11,05	67,52	2,46	379,59	334,34	71,85	4,73

2 День														
ТК	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
№ 377 Сбор.рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-у.рек-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	0,31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
Итого:		500	18,46	20,86	50,81	469,35	0,34	3,86	35,60	2,93	169,32	356,85	96,77	4,71
3 День														
ТК	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 произ-во для питания детей в дошк. образоват-орг-циях-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 произ-во для обуч. Во всех образ-у.рек-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
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:		505	14,93	12,21	64,41	454,32	0,18	7,59	44,40	2,32	73,52	268,80	60,74	6,15

4 День														
№ 15 Сбор. реч. На прод-ию для обуч. Во всех 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 из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72
№ 377 Сбор. реч. На прод-ию для обуч.	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
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:		508	19,00	21,63	61,31	477,83	0,39	3,68	101,55	3,25	195,55	442,28	209,36	8,53

5 день														
№ 52 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Салат из отварной свеклы	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
ТТК	Овощи тушеные с индейкой (филе индейки, капуста, морковь, лук, зеленый горошек, без картофеля)	50/150	15,79	13,37	13,42	265,90	0,16	13,78	31,00	0,62	88,55	172,14	42,74	3,20
№349 Сбор.реч. 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	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:	500	19,72	17,51	45,02	447,18	0,25	18,50	31,00	3,26	152,94	274,96	89,85	6,12

6 день														
№ 10 Сбор.реч. На прод-ию для обрч. Во всех образ.учреж-деин 2016	Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
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
№ 377 Сбор.реч. На прод-ию для обрч.	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
Во всех образ.учреж-деин 2017														
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
деин +														
Итого:		550	19,92	16,71	57,50	446,86	0,32	8,57	3,90	5,87	84,74	334,71	100,87	4,86

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
	1 день													
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дети -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
ТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72
№349 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дети 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	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Дети +	Итого:	518	21,40	23,13	76,52	562,40	0,42	1,61	112,05	3,88	266,69	503,82	231,08	9,28
2 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Салат из отварной свеклы	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
ТК	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.-ню для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дети 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	45	2,970	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Дети +	Итого:	560	18,89	17,66	57,16	448,74	0,27	4,26	3,90	6,21	90,75	320,02	99,54	5,04
3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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
Дети +		50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
ТК	Гуляш из куриной грудки		50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		61,81	154,15	22,03	3,06
№ 180 Сбор. рец. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват.орг- циях.-Дети 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
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обр.-. Во всех образ.учреж.-Дети 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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дети +	Итого:	585	16,72	18,36	61,33	447,89	0,16	14,35	20,00	3,85	124,16	365,15	72,23	7,67

[illegible]