

Согласовано
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБС-Таймен"
Р.Р. Рамагуллин

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 ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод в 1 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														
№ 271 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образа.учреж-Дели 2017	Котлетта 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.-но для обрч. Во всек образа.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным, без сахара	180/5	7,45	8,90	29,32	228,95	0,16	0,86	33,32	0,52	133,70	210,28	63,74	1,55
№ 349 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образа.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.состава и калорийности российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	515	20,90	23,27	65,39	560,12	0,38	1,79	36,06	3,86	191,26	398,32	116,08	5,51

25%

2 день														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образа.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
№ 260 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образа.учреж-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,15	12,71	22,89	221,00	0,03	0,92	2,61	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образа.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. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образа.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.состава и калорийности 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:	505	20,47	19,90	72,31	560,50	0,32	3,82	30,98	3,71	172,34	492,88	191,60	9,91

25%

3 день														
№ 53 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всек образа.учреж-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.-но для обрч. Во всек образа.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные 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.-но для питания детей в дошк. образоват. ор-циеж-Дели 2016	Каша пшеничная 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.-но для обрч. Во всек образа.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.состава и калорийности 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:	555	19,31	18,34	59,58	467,24	0,23	7,78	84,92	3,86	107,79	385,37	75,97	4,76
4 день														
Хим.состава и калорийности российских продуктов питания, табл 6, стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	150	0,60	0,60	14,70	70,90	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30

20%

№ 229 Сбор.рещ. На прод.-но для общ., Во всех образ.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.рещ. На прод.-но для общ., Во всех образ.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.рещ. На прод.-но для общ., 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 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:		680	20,38	12,32	62,56	458,78	0,33	19,63	5,82	3,79	104,31	350,65	126,54	8,17

20%

5 День														
№ 271 Сбор.рещ. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/80	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.рещ. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	239,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
№ 199 Сбор.рещ. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-Дели 2018	Помидоры свежие порционно	100	0,55	0,10	1,9	11	0,03	8,75		0,35	7	13	10	0,45
№ 277 Сбор.рещ. На прод.-но для общ., 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
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:		595	20,48	21,86	72,11	566,05	0,76	12,29	27,20	4,32	160,52	478,63	136,34	10,49

25%

6 День														
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
№ 15 Сбор.рещ. На прод.-но для общ., Во всех образ.учреж.-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
ТТК	Капуста тушеная с куриной грудкой	50/750	12,71	13,040	11,963	222	0,060	26,505	21,825	3,27	108,225	122,535	38,880	1,950
№ 276 Сбор.рещ. На прод.-но для общ., 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	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:		3430	122,74	115,13	377,50	3069,25	2,22	81,98	248,80	23,93	1086,50	2462,20	735,01	45,71

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г	Калорийно ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
															г
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012															
1 День															
№233 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрещ.-дети 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	
	Птица зеленая	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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрещ.-дети 2017	Каша ячневая 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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрещ.-дети 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															
Дети +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого:	563	18,50	20,10	49,81	482,60	0,28	13,73	128,48	2,94	246,29	471,49	80,83	5,98	
2 День															
№ 3 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрещ.-дети -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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрещ.-дети -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	
ТК	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															
Дети +	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:	500	24,38	20,87	67,67	562,78	0,33	121,45	64,83	5,57	289,45	444,73	87,23	18,81	
3 День															
№ 52 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрещ.-дети -2017															
	Салат из свежеты отварной	60	0,84	3,61	4,96	56,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
№ 294 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрещ.-дети -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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрещ.-дети -2017	Капустя 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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрещ.-дети 2017															
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012															
Дети +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
	Итого:	580	18,82	19,41	45,18	447,08	0,30	38,99	12,42	67,41	209,59	222,86	89,60	7,08	
4 День															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012															
Дети +	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. рещ. На прод.-но для питания детей в дошкольной образоват. Учрещ.-дети 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	

20%

25%

20%

№ 180 Сбор. рещ. На прод.-но для питания детей в дошк. образоват.орг.-учрежд. 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	1,58	101,57	343,85	73,58	23,19

20%

№ 260 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-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
№ 139 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Капустга тушеная (гол. гарнир)	75	0,92	1,98	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,06	30,52	15,64	0,62
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-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:	555	21,33	20,20	80,34	587,00	0,32	14,76	0,00	5,12	102,09	437,49	189,89	9,91

25%

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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Котлеты рыбные	90	11,980	8,984	13,212	160,20	0,054	0,288	4,880	4,518	39,132	147,330	34,434	1,296
№ 303 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Каша пшениная 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. рещ. На прод.-но 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
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 за 6 дней 2 недели:	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 12 дней:	338	137,67	109,78	356,76	3070,02	1,69	213,02	268,41	88,14	1038,56	2239,12	619,07	71,31
	Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	6818	280,41	224,91	734,26	6079,27	3,91	295,00	517,22	112,07	2127,06	4701,31	1354,09	117,01
		568	21,70	18,74	61,19	506,61	0,33	24,58	43,10	9,34	177,26	391,78	112,84	9,75

25%