



*Согласовано*  
*Директор ШКОЛЫ №16*  
*Самовьева А.Ф.*



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
*[Signature]*  
Р.Р. Рахматуллин

### 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, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	Е, мг				
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
№ 58 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образовательных Делн 2017	Салат из моркови с яблоками (без сахара)	100	1,062	0,172	6,53	35,91	0,052	4,375	0	23,992	44,528	30,385	1,065
№ 271 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образовательных Делн 2017	Котлетта домашняя из говядины	100	11,28	15,33	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	14,98	116,22	17,87	1,89
№ 173 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образовательных Делн 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	133,94	210,70	63,91	1,55
№ 249 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образовательных Делн 2017	Компот из сухофруктов (75С) (без сахара)	200	0,66	0,09	12,13	53,00	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делн +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,66	69,30	0,06	0,00	0,00	10,15	52,50	16,45	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>22,77</b>	<b>24,57</b>	<b>70,92</b>	<b>539,29</b>	<b>0,44</b>	<b>6,18</b>	<b>34,45</b>	<b>215,54</b>	<b>447,39</b>	<b>146,08</b>	<b>6,57</b>
<b>2 день</b>													
№ 15 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образовательных Делн -2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образовательных Делн -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. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образовательных Делн 2015	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,12	5,29	41,83	285,29	0,28	0,00	13,31	31,64	275,78	187,36	6,28
№ 377 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образовательных Делн 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 Делн +	Хлеб ржаной	60	3,63	0,66	21,78	106,90	0,09	0,00	0,00	15,95	82,50	25,85	2,15
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>22,66</b>	<b>21,34</b>	<b>86,72</b>	<b>651,62</b>	<b>0,41</b>	<b>3,82</b>	<b>34,31</b>	<b>183,15</b>	<b>576,83</b>	<b>243,14</b>	<b>11,87</b>
<b>3 день</b>													
№ 253 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образовательных Делн 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	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 180 Сбор. рецеп. На продукт для питания детей в дошк. образоват. учрежд. Делн 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	200/5	6,81	3,82	47,21	250,60	0,08	0,96	20,00	37,52	240,06	39,52	1,48
№ 376 Сбор. рецеп. На продукт для обуч. Во всех образовательных Делн 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	10,65	2,80	1,40	0,24
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Делн +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	10,15	52,50	16,45	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,88</b>	<b>18,12</b>	<b>74,86</b>	<b>517,00</b>	<b>0,24</b>	<b>4,03</b>	<b>84,92</b>	<b>105,87</b>	<b>457,37</b>	<b>82,10</b>	<b>4,73</b>

4 день													
№ 45 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	120	1,57	3,90	7,76	72,48	0,03	20,52	0,00	10,07	29,97	33,97	18,11	0,56
№ 228 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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 протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	200	5,58	6,68	25,93	186,66	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	36,86	1,31
№ 342 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	27,72	138,60	0,12	0,00	0,00	0,98	20,30	105,00	32,90	2,73
<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>23,23</b>	<b>16,52</b>	<b>66,13</b>	<b>519,56</b>	<b>0,36</b>	<b>25,15</b>	<b>5,82</b>	<b>13,86</b>	<b>117,54</b>	<b>419,52</b>	<b>144,54</b>	<b>6,34</b>
5 день													
№ 62 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели - 2017	120	1,48	0,11	5,33	71,68	0,07	4,03	0,00	16,06	31,04	63,32	43,26	0,78
№ 271 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
№ 329 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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 протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83		0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
Хлеб ржаной	35	2,310	0,42	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>20,42</b>	<b>21,70</b>	<b>69,60</b>	<b>517,73</b>	<b>0,77</b>	<b>7,57</b>	<b>27,20</b>	<b>19,84</b>	<b>180,22</b>	<b>506,45</b>	<b>162,55</b>	<b>10,23</b>
6 день													
№ 15 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 276 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
Хлеб ржаной	50/200	12,30	14,400	15,950	250,90	0,080	35,340	29,100	4,36	144,300	163,380	51,840	2,600
Итого за 6 дней 1 недели:	<b>3670</b>	<b>126,07</b>	<b>120,31</b>	<b>413,81</b>	<b>3275,43</b>	<b>2,42</b>	<b>92,19</b>	<b>236,80</b>	<b>50,51</b>	<b>1087,76</b>	<b>2719,73</b>	<b>869,64</b>	<b>46,80</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	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>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№293 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Птица запеченная	100	10,767	15,516	0,000	224	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 171 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,90	2,95	38,50	203,40	0,12	0,00	12,00	0,65	60,60	202,58	31,20	1,13
№ 376 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с яблоком, без сахара	190/10	0,110	0,050	1,000	5,1	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
№ 171 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Хлеб ржаной	70	4,620	0,840	27,720	139	0,119	0	0	0,980	20,300	105,000	32,900	2,730
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,40</b>	<b>19,36</b>	<b>67,22</b>	<b>710,14</b>	<b>0,32</b>	<b>3,73</b>	<b>119,20</b>	<b>3,77</b>	<b>147,70</b>	<b>502,06</b>	<b>91,32</b>	<b>6,56</b>
<b>2 день</b>														
№10 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2016	Салат из зеленого горошка м/с	100	2,98	7,76	6,25	83,80	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68
№ 292 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Овощи тушеные с мясом (мясной фарш, капуста, морковь, лук, зеленый горошек)	50/200	13,66	15,44	44,42	375,06	0,24	95,08	17,78	5,53	134,80	306,10	52,17	20,22
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
	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>580</b>	<b>18,86</b>	<b>23,65</b>	<b>65,07</b>	<b>532,16</b>	<b>0,40</b>	<b>156,11</b>	<b>17,78</b>	<b>8,55</b>	<b>176,90</b>	<b>414,70</b>	<b>89,32</b>	<b>22,48</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети - 2017	Салат из свеклы 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
№ 294 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети - 2017	Котлеты из мяса кур	100	13,17	8,96	20,68	220,00	0,20	0,90	13,80	68,30	57,38	77,00	22,20	3,60
№ 139 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети - 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 обуч. 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	2,723	0,495	16,335	82	0,070	0	0	0,578	11,963	61,875	19,388	1,609
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>21,45</b>	<b>22,84</b>	<b>55,00</b>	<b>528,48</b>	<b>0,35</b>	<b>41,74</b>	<b>13,80</b>	<b>75,48</b>	<b>232,78</b>	<b>263,69</b>	<b>105,38</b>	<b>8,41</b>
<b>4 день</b>														
№288 Сбор.рец. На прод.ию для питания детей в Дош.образ.учреж.-Дети 2017	Куриная грудка отварная с маслом сливочным	100	30,840	9,230	0,070	201,00	0,033	0,000	40,000	0,350	40,200	144,500	20,000	20,010
№ 180 Сбор.рец. На прод.ию для питания детей в Дош. образоват.-ори-цаль-Дети 2015	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180/5	5,08	0,14	35,35	163,20	0,06	0,72	0,00	0,67	27,24	178,92	29,64	1,10
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	70	4,620	0,840	27,720	138,800	0,119	0,000	0,000	0,980	20,300	105,000	32,900	2,730
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>40,88</b>	<b>10,38</b>	<b>64,72</b>	<b>526,50</b>	<b>0,24</b>	<b>3,89</b>	<b>40,00</b>	<b>2,13</b>	<b>104,41</b>	<b>435,47</b>	<b>90,32</b>	<b>24,72</b>

5 день													
№ 45 Сбор.реш. На пророчие для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети-2017	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
№ 260 Сбор.реш. На пророчие для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети-2017	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.реш. На пророчие для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети-2017	180	9,80	6,11	46,37	202,50	0,25	0,00	0,00	0,73	17,78	244,71	162,99	5,47
№ 376 Сбор.реш. На пророчие для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети-2017	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 Дети *	40	2,420	0,440	14,520	73	0,062	0	0	0,513	10,633	55,000	17,233	1,430
Итого:	620	23,60	22,57	91,26	651,60	0,37	19,05	0,00	12,26	87,90	486,07	219,64	10,93
6 день													
№ 234 Сбор.реш. На пророчие для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети-2017	100	13,311	9,982	14,680	178,00	0,060	0,320	5,200	5,020	43,480	163,700	36,260	1,440
№ 303 Сбор.реш. На пророчие для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети-2017	200	5,58	6,68	25,93	186,07	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 376 Сбор.реш. На пророчие для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети-2017	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 Дети *	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
Итого:	550	22,26	17,28	60,44	517,02	0,30	0,35	5,20	5,94	83,25	355,46	103,02	4,94
Итого за 6 дней 2 недели:	3503	148,44	116,09	403,71	3465,90	1,97	224,87	195,98	108,13	834,93	2457,45	699,01	78,03
Итого за 12 дней:	7173	274,51	236,40	817,52	6741,33	4,39	317,07	432,77	158,64	1922,69	5177,18	1558,66	124,83
Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	598	22,88	19,70	68,13	561,78	0,37	26,42	36,06	13,22	160,22	431,43	130,72	10,40