



Сотландо
Руководитель образовательных учреждений

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся начальных классов (1-4 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заботлением сахарного диабета

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



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	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дел +	1 день													
	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Сырники из творога с кашей пшеничной молоточной 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
	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 Дел +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	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														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дел +	Котлета Домашняя из говядины с кашей геркулесовой молоточной (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
	Чай с лимонной, без сахара	196/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83		0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
	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														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дел +	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
	Каша перловая рассыпчатая с овощами.	150/5	4,27	3,75	28,53	169,00	0,05	0,60	20,00	0,61	23,90	150,60	24,70	0,93
	Чай с сахаром, с яблочком	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
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

№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для общ. во всех образ.учрежд.-деп. 2017	4 День	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,09	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
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
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для общ. во всех образ.учрежд.-деп. 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		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
Деп. +		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

№ 52 Сбор. реч. На прод.-но для общ. во всех образ.учрежд.-деп. 2017	5 День	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		Овощи тушеные с индейкой (филе индейки, капуста, морковь, лук, зеленый горошек, без картофеля)	50/150	15,79	13,37	13,42	285,90	0,16	13,78	31,00	0,62	88,55	172,14	42,74	3,20
№ 349 Сбор. реч. На прод.-но для общ. во всех образ.учрежд.-деп. 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
Деп. +		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
№ 10 Сбор. реч. На прод.-но для общ. во всех образ.учрежд.-деп. 2016	6 День	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
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	226,34	64,57	2,26
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для общ. во всех образ.учрежд.-деп. 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		Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
Деп. +		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	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 15 Сбор. рел. На прод.-но для обр.-, во всех образ.-уров.-дней 2017	Сыр порционным	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	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72
№ 20 Сбор. рел. На прод.-но для обр.-, во всех образ.-уров.-дней 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 Дейн +	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:		518	21,40	23,13	76,52	562,40	0,42	1,61	112,05	3,88	266,59	503,82	231,08	9,28
2. день														
№ 52 Сбор. рел. На прод.-но для обр.-, во всех образ.-уров.-дней 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	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. рел. На прод.-но для обр.-, во всех образ.-уров.-дней 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 Дейн +	Хлеб ржаной	45	2,970	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
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 Дейн +	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	Гуляш из куринной 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. рел. На прод.-но для питания детей в дошко. образоват.-ор- ганизм. Дейн 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	0,33
№ 377 Сбор. рел. На прод.-но для обр.-, во всех образ.-уров.-дней 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 Дейн +	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:		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

№ 15 Сбор. реч. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-х ур-ж-д-н 2017	4 день	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	
№ 349 Сбор. реч. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-х ур-ж-д-н 2017	Компот из сухофруктов (750) (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	
Итого:	Итого:	515	22,17	23,69	66,02	571,09	0,37	1,82	56,60	3,59	290,46	448,39	121,25	5,49	
№ 293 Сбор. реч. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-х ур-ж-д-н 2017	5 день	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. реч. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-х ур-ж-д-н 2017	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62	
№ 342 Сбор. реч. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-х ур-ж-д-н 2017	Компот из свежих яблок (750) без сахара	200	0,16	0,16	2,92	24,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,68	4,40	5,14	0,89	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,760	
Итого:	Итого:	500	17,97	19,41	52,80	489,00	0,70	2,26	53,60	1,74	174,37	515,79	113,21	8,37	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	6 день	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	
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	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	
№ 377 Сбор. реч. На произ-во для обр-ч. Во всех образ-х ур-ж-д-н 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	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:	Итого:	575	17,93	19,69	64,36	487,87	0,27	32,10	60,76	5,68	119,53	209,10	65,23	5,87	
Итого за 12 дней:	Итого за 12 дней:	6391	225,574	229,776	721,926	5795,338	3,88512	109,642	590,8851	45,0498	2121,619	4374,2016	1331,98	76,8227	
Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	533	18,80	19,15	60,16	482,94	0,32	9,14	49,24	3,75	176,80	364,52	111,00	6,40	