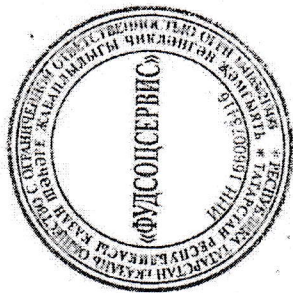




Согласовано
Руководитель образовательных учреждений



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.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 (6-11 классы) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Капорино, г	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
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 +														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочно-й 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.-но для обуч. Во всех образ. учр.-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	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
Дели +														
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-ая неделя														
№ 271 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-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.-но для обуч. Во всех образ. учр.-Дели 2017	Каша геркулесовая молочно-й 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.-но для обуч. Во всех образ. учр.-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	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:		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-ая неделя														
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.-но для питания детей в дошк. образоват.-учеб.-Дели 2015	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.-но для обуч. Во всех образ. учр.-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	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:		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

4 день													
№ 15 Сбор. рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
№ 294 Сбор. рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	100	13,17	8,96	20,58	220,00	0,20	13,80	68,30	57,38	77,00	22,20	3,60	
№ 302 Сбор. рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,48	28,79	248,82	168,82	5,65	
№ 377 Сбор. рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	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	70	4,62	0,84	27,72	138,60	0,12	0,00	0,98	20,30	105,00	32,90	2,73	
Дели +	Итого:	560	25,07	16,22	96,19	651,83	0,57	3,80	34,80	495,22	231,62	12,36	

5 день													
№ 52 Сбор. рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	
ТТК	50/200	16,82	14,32	17,83	308,20	0,18	17,86	0,72	109,60	197,92	53,22	3,49	
№ 349 Сбор. рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	200	0,66	0,08	12,13	53,00	0,02	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	40	2,42	0,44	14,52	72,60	0,06	0,00	0,51	10,63	55,00	17,23	1,43	
Дели +	Итого:	590	21,31	20,86	52,74	0,28	25,23	4,44	188,18	316,99	108,61	6,95	

6 день													
№ 10 Сбор. рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2016	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	2,41	21,45	59,65	20,80	0,68	
ТТК	75/180	15,00	13,50	34,35	303,96	0,18	0,24	3,96	45,77	225,34	84,57	2,26	
№ 377 Сбор. рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	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	65	4,29	0,78	25,74	128,70	0,11	0,00	0,91	18,85	97,50	30,55	2,54	
Дели +	Итого:	620	22,41	19,48	66,56	0,40	14,07	7,29	99,82	387,19	118,32	5,79	

4 день													
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-ж. Дели - 2017													
ТТК	Сыр порционно												
	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. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-ж. Дели - 2017	Котлета домашняя из говядины с кашей геркулесовой молочной (без сахара), с маслом сливочным												
	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	Компот из сухофруктов (75С) (без сахара)												
Дели +	45	2,970	0,540	17,820	89,10	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Итого:	555	22,17	23,59	66,02	571,09	0,37	1,82	55,60	3,59	290,46	448,39	121,25	5,49

5 день													
№ 293 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-ж. 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
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
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
Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
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													
Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	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. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр.-ж. Дели - 2017	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	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 +	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
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