



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, кДж, ккал	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. 3 стр. 184, 2012	Пшеница и ячмень свежий (яблонки 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 +	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	276,54	47,35	1,13
ТК	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
№ 376 Сбор. рец. На протяжении для общ. во всех образ. учеб. Дени 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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-й 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 протяжении для общ. во всех образ. учеб. Дени 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	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
Дети +	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-й день														
ТК	Фруктовый салат из крупы гречихи	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 протяжении для питания детей в дошк. образоват. учрежд. Дени 2015	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 протяжении для общ. во всех образ. учеб. Дени 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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	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
Дети +	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 рец. На про-мо для обр-во всех образ.учреж-деин 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					
ТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой расщипанной, 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 рец. На про-мо для обр-во всех образ.учреж-деин 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	40	2,42	0,44	14,52	72,80	0,06	0,00	0,00	0,51	10,63	55,00	17,23	1,43					
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					
Дени +																			

№ 52 Сбор рец. на про-мо для обр-во. Во всех образ.учреж-деин 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	265,90	0,16	13,78	31,00	0,62	88,55	172,14	42,74	3,20
		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
№349 Сбор рец. на про-мо для обр-во. Во всех образ.учреж-деин 2017															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	40	2,42	0,44	14,52	72,80	0,06	0,00	0,00	0,51	10,63	55,00	17,23	1,43
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 рец. На про-мо для обр-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
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
№ 377 Сбор рец. На про-мо для обр-во всех образ.учреж-деин 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	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
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, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 день														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. учр.-Дели-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
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
№ 349 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. учр.-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 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:	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. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. учр.-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	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. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. 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 Дели +	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. 134, 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
ТТК	Гуляш из куриной 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. рещ. На прод.-мо для питания детей в дошк. образоват. орг.-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
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. 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 Дели +	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	385,15	72,23	7,67

4 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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	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	
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	
№349 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	45	2,970	0,540	17,820	89,10	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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
5 день														
№ 293 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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	
Птица запеченная	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	
№ 199 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 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	
№ 342 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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
6 день														
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	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	
ТТК	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10	0,01	2,83	0,01	13,75	4,40	2,40	0,31		
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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:	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:	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	