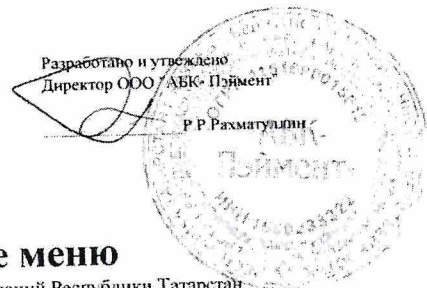


Согласовано
Руководитель образовательных учреждений



Разработано и утверждено
Директор ООО «БК-Прямая»

Р. Р. Рахматуллин



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 блюд	Выход,г	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
1-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками (без сахара)	60	0,64	0,10	3,92	21,55	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	Котлета 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным ,без сахара	180/5	7,45	8,90	29,32	228,35	0,16	0,86	33,32	0,52	133,70	210,28	63,74	1,55
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели *	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	Итого:	570	21,21	23,31	67,33	571,76	0,41	4,41	36,06	3,99	204,20	417,53	131,96	5,95
2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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.рец. На прод-ию 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,59	3,97	31,36	213,97	0,21	0,00	9,98	0,42	23,73	206,83	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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	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
3 день														
№ 53 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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.рец. На прод-ию для питания детей в дошк. образоват.орг-циях 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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию 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	10,85	2,80	1,40	0,24
Хим.состав и калорийность 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														

25%

25%

20%

№ 45 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	Салат из свежей капусты (без сахара)	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
№ 229 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Рыба, тушенная 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.рец. На прод.ию для обуч. 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.рец. На прод.ию для обуч. 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:	630	21,09	14,97	54,33	448,68	0,31	21,73	5,82	11,88	105,28	372,46	128,14	5,34
5 день														
№ 62 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	Салат из свежей моркови, без сахара	60	0,74	0,06	2,66	35,84	0,03	2,02	0,00	8,04	15,52	31,66	21,63	0,39
№ 271 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	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
№ 199 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	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.рец. На прод.ию для обуч. 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	45	2,970	0,54	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
	Итого:	595	20,34	21,76	70,89	570,99	0,76	5,56	27,20	11,94	167,59	489,79	145,62	10,23
6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Флоды 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.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Сыр порционно	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 тушенная с куриной грудкой	50/150	12,71	13,040	11,963	222	0,060	26,505	21,825	3,27	108,225	122,535	38,880	1,950
№ 376 Сбор.рец. На прод.ию 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 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:	3435	123,62	117,72	369,99	3075,74	2,22	79,97	248,80	39,78	1109,49	2504,38	761,76	43,06

20%

25%

20%

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	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
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели +	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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
ГПК	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 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:	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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной	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
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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-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	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 Дели +	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.рец. На прод-ию для питания детей в дошкол образоват учрежд-Дели 2017	Куриная 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%

№ 160 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк. образоват орг-циях 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
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 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:	580	34,75	13,35	52,86	483,30	0,19	13,77	58,00	1,68	101,57	343,85	73,58	23,19
5 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты (без сахара)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию 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.рец. На прод-ию 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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию 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 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:	540	21,20	20,17	78,30	565,49	0,31	12,21	0,00	8,69	73,01	423,96	183,31	9,57
6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017	Котлеты рыбные	90	11,980	8,984	13,212	160,20	0,054	0,288	4,680	4,518	39,132	147,330	34,434	1,296
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию 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	2,60	1,40	0,24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,420	0,440	14,520	73	0,062	0	0	0,513	10,633	55,000	17,233	1,430
	Итого:	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 6 дней 2 недели:	3373	137,53	109,75	354,73	2988,51	1,68	210,47	268,41	91,71	1009,48	2225,58	612,49	70,96
	Итого за 12 дней:	6808	261,15	227,47	724,71	6064,25	3,90	290,44	517,22	131,49	2118,97	4729,96	1374,25	114,02
	Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	567	21,76	18,96	60,39	505,35	0,32	24,20	43,10	10,96	176,58	394,16	114,52	9,50

20%

25%

25%