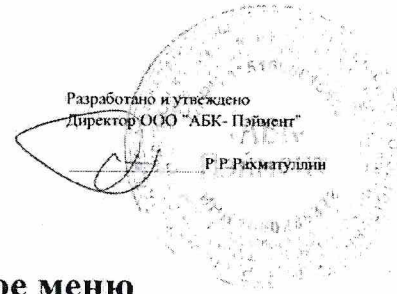


Согласовано  
Руководитель образовательных учреждений



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"



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 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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Салат из моркови с яблоками (без сахара)	100	1,062	0,172	6,53	35,91	0,052	4,375	0	0,345	23,992	44,528	30,385	1 065
№ 271 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.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.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным без сахара	100/5	7,46	8,56	29,40	216,64	0,16	0,87	31,40	0,51	133,94	210,70	63,91	1,55
№ 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
	<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>4,38</b>	<b>215,54</b>	<b>447,39</b>	<b>146,08</b>	<b>6,57</b>

20%

<b>2 день</b>														
№ 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	200	6,12	5,29	41,83	285,29	0,28	0,00	13,31	0,56	31,64	275,78	187,35	6,29
№ 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	60	3,63	0,66	21,78	108,90	0,09	0,00	0,00	0,77	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>3,99</b>	<b>183,15</b>	<b>576,83</b>	<b>243,14</b>	<b>11,87</b>

25%

<b>3 день</b>														
№ 293 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017, 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. щих Дели 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	0,95	37,52	240,06	39,52	1,48
№ 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	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
	<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>3,14</b>	<b>105,87</b>	<b>457,37</b>	<b>82,10</b>	<b>4,73</b>

20%

<b>4 день</b>														
№ 45 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	Салат из свежей капусты (без сахара)	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





№293 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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-Дели 2017	Каша ячневая рассыпчатая в масле 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-Дели 2017	Чай с яблоком без сахара	190/10	0,110	0,060	1,000	5,1	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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-Дели 2016	Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	7,76	6,25	83,60	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-Дели -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
ТК	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	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>178,90</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 Дели -2017	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,60	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 Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	13,17	8,96	20,58	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-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	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 дошк.образоват.учрежд. Дели 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 дошк. образоват.орг.циях Дели 2016	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
ТК	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	70	4,620	0,840	27,720	138,600	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>
<b>5 день</b>														
№ 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
№ 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

25,00%

20%

20%

20%

№ 171 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,80	6,11	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,73	17,78	244,71	162,99	5,47
№ 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	40	2,420	0,440	14,520	73	0,062	0	0	0,513	10,633	55,000	17,233	1,430
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>23,60</b>	<b>22,57</b>	<b>91,26</b>	<b>651,60</b>	<b>0,37</b>	<b>19,05</b>	<b>0,00</b>	<b>12,26</b>	<b>87,90</b>	<b>486,07</b>	<b>219,64</b>	<b>10,93</b>
<b>6 день</b>														
№ 234 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели - 2017	Котлеты рыбные	100	13,311	9,962	14,680	178,00	0,060	0,320	5,200	5,020	43,480	163,700	38,260	1,440
№ 303 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели - 2017	Каша пшенная вязкая	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. 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	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,26</b>	<b>17,28</b>	<b>60,44</b>	<b>517,02</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>5,20</b>	<b>5,94</b>	<b>83,25</b>	<b>355,46</b>	<b>103,02</b>	<b>4,94</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3503</b>	<b>148,44</b>	<b>116,09</b>	<b>403,71</b>	<b>3465,90</b>	<b>1,97</b>	<b>224,87</b>	<b>195,98</b>	<b>108,13</b>	<b>834,93</b>	<b>2457,45</b>	<b>699,01</b>	<b>78,03</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>7173</b>	<b>274,51</b>	<b>236,40</b>	<b>817,52</b>	<b>6741,33</b>	<b>4,39</b>	<b>317,07</b>	<b>432,77</b>	<b>158,64</b>	<b>1922,69</b>	<b>5177,18</b>	<b>1568,66</b>	<b>124,83</b>
	<b>Итого в среднем на 1 обучающегося в день:</b>	<b>598</b>	<b>22,88</b>	<b>19,70</b>	<b>68,13</b>	<b>561,78</b>	<b>0,37</b>	<b>26,42</b>	<b>36,06</b>	<b>13,22</b>	<b>160,22</b>	<b>431,43</b>	<b>130,72</b>	<b>10,40</b>

20%

20%