

Согласовано  
Руководитель образовательных учреждений

\_\_\_\_\_

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Паймент"  
  
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 блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно кВт, ккВт	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 271 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дети 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 об-ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным, без сахара	200/5	8,27	9,49	32,57	240,08	0,18	0,96	34,80	0,57	146,42	233,48	70,82	1,72
№343 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Компот из замороженных фруктов (75С) (без сахара)	200	0,34	0,17	2,85	28,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,07	7,05	7,78	0,82
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	45	2,72	0,50	16,34	81,68	0,07	0,00	0,00	0,58	11,96	61,88	19,39	1,61
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,61</b>	<b>25,48</b>	<b>60,76</b>	<b>570,07</b>	<b>0,43</b>	<b>4,35</b>	<b>37,84</b>	<b>3,80</b>	<b>191,43</b>	<b>418,62</b>	<b>115,86</b>	<b>6,04</b>

2 День														
№ 15 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дети-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
№ 294 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дети-2017	Котлеты из мяса кур	100	10,67	9,62	21,99	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 303 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дети 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/3	6,13	8,85	27,40	213,80	0,15	0,00	12,00	0,49	11,98	146,06	96,04	3,24
№ 377 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дети 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 Дети +	Хлеб ржаной	45	2,72	0,50	16,34	81,68	0,07	0,00	0,00	0,58	11,96	61,88	19,39	1,61
<b>Итого:</b>		<b>558</b>	<b>22,28</b>	<b>21,65</b>	<b>65,95</b>	<b>565,02</b>	<b>0,33</b>	<b>3,94</b>	<b>84,40</b>	<b>3,92</b>	<b>190,83</b>	<b>386,88</b>	<b>144,13</b>	<b>6,62</b>

3 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети +														
№ 180 Сбор.рец. На прод-но для питания детей в дошк. образоват.орг-чужд-Дети 2016	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 180 Сбор.рец. На прод-но для питания детей в дошк. образоват.орг-чужд-Дети 2016	Гуляш из куринных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ 376 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Каша перловая рассыпчатая с овощами	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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 прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	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>640</b>	<b>20,55</b>	<b>15,31</b>	<b>74,30</b>	<b>537,90</b>	<b>0,25</b>	<b>14,96</b>	<b>48,40</b>	<b>4,83</b>	<b>91,49</b>	<b>429,10</b>	<b>84,64</b>	<b>6,41</b>

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	4 День	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
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. 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.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Каша пшеничная вязкая	200	5,58	6,68	25,93	186,66	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 342 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. 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	70	4,62	0,84	27,72	138,60	0,12	0,00	0,00	0,98	20,30	105,00	32,90	2,73
		<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>23,23</b>	<b>16,52</b>	<b>66,13</b>	<b>519,56</b>	<b>0,36</b>	<b>25,15</b>	<b>5,82</b>	<b>13,86</b>	<b>117,54</b>	<b>419,52</b>	<b>144,54</b>	<b>6,34</b>
<b>5 День</b>															
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Салат из свежей моркови, без сахара	120	1,4796	0,1128	5,328	71,676	0,0684	4,032	0	16,08	31,044	63,3192	43,2564	0,78
№ 292 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Рагу из птицы с овощами (мякоть птицы, капуста, морковь, лук, зеленый горошек)	50/200	15,056	16,43	33,235	255,67	0,174	70,7457	3,697	3,986	92,002	201,943	36,687	14,816
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. 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	70	4,620	0,84	27,720	139	0,119	0	0	0,980	20,300	105,000	32,900	2,730
		<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>21,29</b>	<b>17,40</b>	<b>66,50</b>	<b>517,55</b>	<b>0,36</b>	<b>77,61</b>	<b>3,70</b>	<b>21,06</b>	<b>157,10</b>	<b>374,66</b>	<b>114,24</b>	<b>18,64</b>
<b>6 День</b>															
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
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Сыр порционный	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 223 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Запеканка творожная без сахара	200	34,92	30,800	16,400	484	0,128	0,520	182,000	1,16	293,680	419,240	47,160	1,587
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. 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	2,72	0,50	16,34	81,68	0,07	0,00	0,00	0,58	11,96	61,88	19,39	1,61
		<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>40,14</b>	<b>34,35</b>	<b>42,57</b>	<b>647,17</b>	<b>0,23</b>	<b>10,62</b>	<b>203,00</b>	<b>1,98</b>	<b>432,17</b>	<b>554,92</b>	<b>82,45</b>	<b>5,70</b>
		<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3633</b>	<b>150,10</b>	<b>130,72</b>	<b>376,20</b>	<b>3357,27</b>	<b>1,95</b>	<b>136,62</b>	<b>383,16</b>	<b>49,44</b>	<b>1180,55</b>	<b>2563,69</b>	<b>685,86</b>	<b>49,75</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	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	
															Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012
<b>1 День</b>															
№293 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн 2017	Плюды и ягоды свежне (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		
№294 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн 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. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн 2017	Каша ячневая рассыпчатая с маслом 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	
№ 179 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн 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															
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
<b>Итого:</b>		<b>613</b>	<b>21,21</b>	<b>21,90</b>	<b>60,18</b>	<b>555,44</b>	<b>0,33</b>	<b>14,00</b>	<b>139,20</b>	<b>3,39</b>	<b>264,58</b>	<b>539,16</b>	<b>93,22</b>	<b>6,77</b>	
<b>2 День</b>															
№ 3 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн -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	
№ 271 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	11,67	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89	
№ 173 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн 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	
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн 2017	Чай с лимонком, без сахара	196/5	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	
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>26,80</b>	<b>28,93</b>	<b>62,37</b>	<b>655,49</b>	<b>0,42</b>	<b>4,02</b>	<b>87,86</b>	<b>4,00</b>	<b>331,03</b>	<b>512,40</b>	<b>120,46</b>	<b>6,21</b>	
<b>3 День</b>															
№ 52 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн -2017	Салат из свежты отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	
№ 294 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн -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. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн -2017	Каша густа тушеная	200	4,08	7,36	9,79	134,00	0,06	34,16	0,00	3,90	117,32	81,38	41,70	1,84	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ню для обр.-ч. Во всек образ. учрещ.-Делн 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	2,723	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.реч. На прогн-ию для питания детей в дошк. образовател. учрежд- Дели 2012														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.реч. На прогн-ию для питания детей в дошк. образовател. орг-ции-Дели 2016														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														
ТТК														200	0,06	0,08	0,00	28,75	0,01	40,00		0,06	7,35	6,60	6,30	0,27														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														65	4,290	0,780	25,740	128,700	0,111	0,000	0,000	0,910	18,850	97,500	30,550	2,535														
Дели +														<b>Итого:</b>																										
														<b>550</b>	<b>40,27</b>	<b>10,23</b>	<b>61,16</b>	<b>521,65</b>	<b>0,21</b>	<b>40,72</b>	<b>40,00</b>	<b>1,99</b>	<b>93,64</b>	<b>427,52</b>	<b>86,49</b>	<b>23,92</b>														
														<b>5 День</b>																										
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012														<b>Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)</b>																										
Дели +														100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20														
№280 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017														55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29														
№171 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017														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.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017														190/10	0,11	0,06	1,010	5	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														<b>Чай с яблоком, без сахара</b>																										
Дели +														20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780														
														<b>Итого:</b>																										
														<b>605</b>	<b>20,13</b>	<b>18,02</b>	<b>75,71</b>	<b>564,20</b>	<b>0,36</b>	<b>11,30</b>	<b>16,31</b>	<b>3,90</b>	<b>76,73</b>	<b>369,20</b>	<b>197,88</b>	<b>14,24</b>														
														<b>6 День</b>																										
№234 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017														100	13,311	9,982	14,680	178,00	0,060	0,320	5,200	5,020	43,480	163,700	38,260	1,440														
№303 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017														200	5,58	6,68	25,93	188,07	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31														
№376 Сбор.реч. На прогн-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017														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														<b>Чай без сахара</b>																										
Дели +														50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950														
														<b>Хлеб ржаной</b>																										
														550	22,26	17,28	60,44	517,02	0,30	0,35	5,20	5,94	83,25	355,46	103,02	4,94														
														<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>																										
														3528	152,12	119,21	374,87	3342,28	1,96	112,13	302,37	94,70	1082,01	2467,43	706,45	64,48														
														<b>Итого за 12 дней:</b>																										
														7161	302,22	249,93	751,07	6599,55	3,91	248,75	685,53	144,14	2262,56	5031,12	1392,31	114,23														
														<b>Итого в среднем на 1 обучающегося в день:</b>																										
														597	25,18	20,83	62,59	558,30	0,33	20,73	57,13	12,01	188,55	419,26	116,03	9,52														