




«Судмен»  
Общество с ограниченной ответственностью  
Республика Татарстан, г. Казань  
Юридический адрес: Республика Татарстан, г. Казань, ул. Савиных, д. 11А-23А

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заботливостью сахарного диабета

Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК-Пэймент»  
  
Р.Р. Рахматуллина



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 блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл., г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 59 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дети 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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дети 2017	Каша геркулесовая молочная 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
№ 249 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дети 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	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
Дети +	<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>
<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дети 2017	Сыр порционнно	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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дети 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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дети 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	187,36	6,29
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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	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
Дети +	<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>
<b>3 День</b>														
№ 293 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дети 2017	Куринные 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.-ню для питания детей в дошк. образоват. ор-чизах-Дети 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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дети 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	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
Дети +	<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>106,87</b>	<b>457,37</b>	<b>82,10</b>	<b>4,73</b>

№ 45 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. 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. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017		Рыба, тушеная 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. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017		Каша пшеница 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. реч. На прод.-но для обрч. 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
	Итого:		690	23,23	16,52	66,13	519,56	0,36	25,15	5,82	13,86	117,54	419,52	144,54	6,34
	<b>5 День</b>														
№ 62 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели -2017		Салат из свежей моркови, без сахара	120	1,48	0,11	5,33	71,68	0,07	4,03	0,00	16,08	31,04	63,32	43,26	0,78
№ 271 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017		Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/80	12,17	14,82	8,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 190 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.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. реч. На прод.-но для обрч. 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	35	2,310	0,42	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
	Итого:		645	20,42	21,70	69,60	517,73	0,77	7,57	27,20	19,84	180,22	506,45	162,55	10,23
	<b>6 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 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. реч. На прод.-но для обрч. 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
ТРК		Капустга тушеная с крупной грудкой	50/200	12,30	14,400	15,950	250,90	0,080	35,340	29,100	4,36	144,300	163,380	61,840	2,600
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. 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	10,66	2,80	1,40	0,24
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:		610	18,10	18,05	45,58	530,23	0,20	45,44	50,10	5,30	285,45	312,18	91,24	7,06
	Итого за 6 дней 1 недели:		3670	126,07	120,31	413,81	3275,43	2,42	92,19	236,80	50,51	1087,76	2719,73	889,64	46,80

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№293 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. уржж-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.-но для обр-ч. Во всех образ. уржж-Дели 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
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. уржж-Дели 2017	Чай с яблком, без сахара	190/10	0,110	0,060	1,000	5,1	0,003	1,030	0,020	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.-но для обр-ч. Во всех образ. уржж-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.-но для обр-ч. Во всех образ. уржж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом (яичной 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.-но для обр-ч. Во всех образ. уржж-Дели 2017	Салат из свежлы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	36,46	40,63	20,70	1,32
№ 294 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. уржж-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.-но для обр-ч. Во всех образ. уржж-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.-но для обр-ч. Во всех образ. уржж-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>														
№238 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дошк. образоват. уржж-Дели 2017	Куринная 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
№ 380 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дошк. образоват. уржж-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>

№ 45 Сбор. рец. На прод.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	5 День	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.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Салат из свежей капусты (без сахара)	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.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	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.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	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	Чай с яблоком без сахара	40	2,420	0,440	14,520	73	0,062	0	0	0,513	10,633	55,000	17,233	1,430
Дети +	Хлеб ржаной	620	23,60	22,57	91,26	651,60	0,37	19,05	0,00	12,26	87,90	486,07	219,64	10,93
Итого:	Итого за 6 дней	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
Итого за 12 дней:	Котлеты рыбные	200	5,58	6,88	25,93	186,07	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
Итого за 6 дней 2 недели:	Каша пшеничная вязкая	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
Итого за 12 дней:	Чай без сахара	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
Итого:	Хлеб ржаной	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
Итого за 6 дней 2 недели:		3503	148,44	116,09	403,71	3465,90	1,97	224,87	195,98	108,13	834,93	2457,45	699,01	78,03
Итого за 12 дней:		7173	274,51	236,40	817,52	6741,33	4,39	317,07	432,77	158,64	1922,69	5177,18	1568,66	124,83
Итого в среднем на 1 обучающегося в день:		598	22,88	19,70	68,13	561,78	0,37	26,42	36,06	13,22	160,22	431,43	130,72	10,40