



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся начальных классов (1-4 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием сахарного диабета

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Таймент"  
Р.Р. Рахматуллин



Согласовано  
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
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 НА ЧАЛДЫНЬСКИХ КЛАССОВ (1-4 классы) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц. 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.-ню для обрч. Во всех образц. 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.-ню для обрч. Во всех образц. 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.-ню для обрч. Во всех образц. 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>570</b>	<b>21,21</b>	<b>23,31</b>	<b>67,33</b>	<b>571,76</b>	<b>0,41</b>	<b>4,41</b>	<b>36,06</b>	<b>3,99</b>	<b>204,20</b>	<b>417,53</b>	<b>131,96</b>	<b>5,95</b>

<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017	Сыр порционный	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 обрч. Во всех образц. 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.-ню для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,59	3,97	31,38	213,97	0,21	0,00	9,98	0,42	23,73	206,83	140,52	4,71
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню 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	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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,47</b>	<b>19,90</b>	<b>72,31</b>	<b>560,50</b>	<b>0,32</b>	<b>3,82</b>	<b>30,98</b>	<b>3,71</b>	<b>172,34</b>	<b>492,88</b>	<b>191,60</b>	<b>9,91</b>
<b>3 день</b>														
№ 53 Сбор. рец. На прод.-ню для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017, 366/2016	Салат из свежеты 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.-ню для обрч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017, 366/2016	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. орг.-учреж.-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.-ню 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	10,65	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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>19,31</b>	<b>18,34</b>	<b>59,58</b>	<b>467,24</b>	<b>0,23</b>	<b>7,78</b>	<b>84,92</b>	<b>3,86</b>	<b>107,79</b>	<b>385,37</b>	<b>75,97</b>	<b>4,76</b>



№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дели - 2017	4 День	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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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
	<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>21,09</b>	<b>14,97</b>	<b>54,33</b>	<b>448,68</b>	<b>0,31</b>	<b>21,73</b>	<b>5,82</b>	<b>11,88</b>	<b>105,28</b>	<b>372,46</b>	<b>128,14</b>	<b>5,34</b>
	<b>5 День</b>														
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дели 2017		Чай с лимонном, 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
	<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>20,34</b>	<b>21,76</b>	<b>70,89</b>	<b>570,99</b>	<b>0,76</b>	<b>5,56</b>	<b>27,20</b>	<b>11,94</b>	<b>167,59</b>	<b>489,79</b>	<b>145,62</b>	<b>10,23</b>
	<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. рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-Дели 2017		Сыр порционный	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
ТР		Капуста тушеная с куринной 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.-ню для обр-ч. Во всех образ. учр-ж-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
	<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>21,20</b>	<b>19,44</b>	<b>45,55</b>	<b>456,57</b>	<b>0,20</b>	<b>36,68</b>	<b>63,83</b>	<b>4,39</b>	<b>352,28</b>	<b>346,34</b>	<b>88,48</b>	<b>6,87</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>3435</b>	<b>123,62</b>	<b>117,72</b>	<b>369,99</b>	<b>3075,74</b>	<b>2,22</b>	<b>79,97</b>	<b>248,80</b>	<b>39,78</b>	<b>1109,49</b>	<b>2504,38</b>	<b>761,76</b>	<b>43,06</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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-я неделя</b>														
<b>1 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
№293 Сбор.рец. На прод-ию для об-ч. Во всех образц.ур-ж-Дели 2017	Пшеница 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 об-ч. Во всех образц.ур-ж-Дели 2017	Каша ржанаяв распычатая 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 об-ч. Во всех образц.ур-ж-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
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>18,50</b>	<b>20,10</b>	<b>49,81</b>	<b>482,60</b>	<b>0,28</b>	<b>13,73</b>	<b>128,48</b>	<b>2,94</b>	<b>246,29</b>	<b>471,49</b>	<b>80,83</b>	<b>5,98</b>
<b>2 День</b>														
№ 3 Сбор.рец. На прод-ию для об-ч. Во всех образц.ур-ж-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 об-ч. Во всех образц.ур-ж-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
ТТК	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,38</b>	<b>20,87</b>	<b>67,67</b>	<b>562,78</b>	<b>0,33</b>	<b>121,45</b>	<b>64,83</b>	<b>5,57</b>	<b>289,45</b>	<b>444,73</b>	<b>87,23</b>	<b>18,81</b>
<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для об-ч. Во всех образц.ур-ж-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 об-ч. Во всех образц.ур-ж-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 об-ч. Во всех образц.ур-ж-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 об-ч. Во всех образц.ур-ж-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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>18,82</b>	<b>19,41</b>	<b>45,18</b>	<b>447,08</b>	<b>0,30</b>	<b>38,99</b>	<b>12,42</b>	<b>67,41</b>	<b>209,59</b>	<b>222,86</b>	<b>89,60</b>	<b>7,08</b>



Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9, стр. 184, 2012 Дели +	4 день	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 продажу для питания детей в дошко. образоват. учрежд. Дели. 2017		Куринная 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
№ 180 Сбор. рец. На продажу для питания детей в дошко. образоват. учрежд. 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +		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
	<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>34,75</b>	<b>13,35</b>	<b>52,86</b>	<b>483,30</b>	<b>0,19</b>	<b>13,77</b>	<b>58,00</b>	<b>1,68</b>	<b>101,57</b>	<b>343,85</b>	<b>73,58</b>	<b>23,19</b>
	<b>5 день</b>														
№ 45 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. 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 продажу для общ. Во всех образ. учрежд. 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 продажу для общ. Во всех образ. учрежд. 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 продажу для общ. Во всех образ. учрежд. Дели. 2017		Чай с яблоком, без сахара	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 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
	<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>21,20</b>	<b>20,17</b>	<b>78,30</b>	<b>565,49</b>	<b>0,31</b>	<b>12,21</b>	<b>0,00</b>	<b>8,69</b>	<b>73,01</b>	<b>423,96</b>	<b>183,31</b>	<b>9,57</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	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 234 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. 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 продажу для общ. Во всех образ. учрежд. 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 продажу для общ. Во всех образ. учрежд. 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	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>610</b>	<b>19,89</b>	<b>15,85</b>	<b>60,90</b>	<b>447,26</b>	<b>0,28</b>	<b>10,32</b>	<b>4,68</b>	<b>5,43</b>	<b>89,57</b>	<b>318,69</b>	<b>97,94</b>	<b>6,34</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>		<b>3373</b>	<b>137,53</b>	<b>109,75</b>	<b>354,73</b>	<b>2988,51</b>	<b>1,68</b>	<b>210,47</b>	<b>288,41</b>	<b>91,71</b>	<b>1009,48</b>	<b>2225,58</b>	<b>612,49</b>	<b>70,96</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>6808</b>	<b>261,15</b>	<b>227,47</b>	<b>724,71</b>	<b>6064,25</b>	<b>3,90</b>	<b>290,44</b>	<b>517,22</b>	<b>131,49</b>	<b>2118,97</b>	<b>4729,96</b>	<b>1374,25</b>	<b>114,02</b>
	<b>Итого в среднем на 1 обучающегося в день:</b>		<b>567</b>	<b>21,76</b>	<b>18,96</b>	<b>60,39</b>	<b>505,35</b>	<b>0,32</b>	<b>24,20</b>	<b>43,10</b>	<b>10,96</b>	<b>176,58</b>	<b>394,16</b>	<b>114,52</b>	<b>9,50</b>