



Судья республиканского уровня по спортивной медицине Республики Татарстан



Министерство здравоохранения Республики Татарстан

**Примерное пикетичное двенадцатидневное меню**  
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте от 12 лет и старше (5-11 классов)  
(с заботливой сахарного диабета)

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ**

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Селек, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг		Витамин А, мг		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	F <sub>2</sub> , мг
							С, мг	Е, мг	В, мг	В, мг					
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1 День</b>															
№ 271 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом 2017	Котлеты домашние из говядины	100	11,26	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,96	116,22	17,87	1,89	
№ 173 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом 2017	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	180/5	8,10	9,20	36,09	259,80	0,19	0,86	33,32	0,61	141,83	237,17	64,85	1,87	
№ 71 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом 2017	Орэнды свежие порционно /дол гарнир/	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	
№ 149 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом 2017	Комлот из сухофруктов (75С) без сахара	200	0,66	0,09	12,11	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
Диагностика питания, таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	96,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,96	
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>23,55</b>	<b>26,63</b>	<b>77,57</b>	<b>677,04</b>	<b>0,45</b>	<b>3,28</b>	<b>36,36</b>	<b>4,37</b>	<b>208,88</b>	<b>410,83</b>	<b>127,87</b>	<b>5,56</b>	
<b>2 День</b>															
№ 15 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом -2017	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	
№ 254 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом -2017	Котлеты из мяса кур	100	10,36	13,29	25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40	
№ 171 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом 2017	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,83	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,06	
№ 177 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом 2017	Чай с лимонной без сахара	195/5	0,12	0,03	0,18	1,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,65	3,90	2,00	0,27	
Диагностика питания, таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	96,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
<b>Итого:</b>		<b>563</b>	<b>24,59</b>	<b>26,17</b>	<b>83,69</b>	<b>679,04</b>	<b>0,45</b>	<b>3,21</b>	<b>105,38</b>	<b>4,09</b>	<b>309,80</b>	<b>543,16</b>	<b>225,92</b>	<b>9,42</b>	
<b>3 День</b>															
№ 293 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом 2017, 2005/2018	Курные бедра запеченные с томатным соусом	80/20	12,00	10,04	1,80	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,85	
№ 182 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом 2017	Каша ячневая рассычатая	200	6,39	5,81	41,18	243,40	0,12	0,00	0,00	1,04	52,30	210,20	31,66	1,15	
№ 276 Сбор. реч. На проч. мо для обуч. Во все образ. учреж. Дом 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	
Диагностика питания, таб. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,10</b>	<b>16,45</b>	<b>58,65</b>	<b>517,70</b>	<b>0,29</b>	<b>3,07</b>	<b>64,92</b>	<b>3,30</b>	<b>122,10</b>	<b>444,01</b>	<b>76,69</b>	<b>4,59</b>	

4 день													
Салат из Белокочанной капусты с яблоками (без сахара)													
№ 45 Сбор рец. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 2017	100	0,12	5,10	6,17	70,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	18,00	0,98
№ 229 Сбор рец. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 2017	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	6,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 303 Сбор рец. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 2017	180	5,53	6,68	31,92	233,20	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 342 Сбор рец. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 2017	200	0,16	0,16	7,92	34,00	0,01	0,00	0,00	0,08	13,58	4,40	5,14	0,89
Итого:	620	19,80	17,37	65,65	522,10	0,32	21,50	6,82	18,78	112,36	369,90	128,33	5,59

20%

5 день													
Салат из моркови без сахара													
№ 62 Сбор рец. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 2017	100	1,233	0,094	6,48	61,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
№ 271 Сбор рец. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 2017	100	12,76	15,28	13,08	206,60	0,06	0,00	0,00	3,48	10,42	169,76	30,60	2,68
№ 299 Сбор рец. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 2017	180/3	4,31	4,87	41,94	216,40	0,59	0,00	20,00	0,59	112,89	254,48	74,03	5,33
№ 377 Сбор рец. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 2017	195/5	0,12	0,03	0,18	1,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,85	3,90	2,00	0,27
Итого:	603	19,74	20,51	69,60	525,40	0,75	5,39	20,00	17,74	167,32	507,92	152,08	10,02

20%

6 день													
Плоды и ягоды шалфея (яблоки)													
№ 15 Сбор рец. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 2017	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 проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 2017	200	34,92	30,800	16,992	483	0,128	0,520	162,000	1,16	283,560	419,240	47,160	1,592
№ 376 Сбор рец. На проезд для обуч. Во все образ. учреж. Девч. 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
Итого:	550	40,06	34,33	42,66	646,60	0,23	10,62	203,00	1,96	431,81	553,04	81,86	5,66

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	2-я неделя											F <sub>с</sub> , мг	Mg, мг	P, мг	Ca, мг	Витамин А, Е, мг	Витамин В1, С, мг	Витамин В2, В6, мг	Витамин В9, мг	Fе, мг
		Валсодг	Белка, г	Жиры, г	Углевод, ккал	Калорийно сть, квал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин В9, мг	Витамин В12, мг									
<b>1 день</b>																					
№253 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Птица запеченная	100	9,170	15,516	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,890	24,920	2,200							
№ 302 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,39	5,91	41,18	243,40	0,12	0,00	0,00	1,04	52,30	219,20	31,66	1,15							
№ 376 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Чай с яблоком, без сахара	190/10	0,110	0,060	1,000	5	0,003	1,030	0,000	0,020	12,250	3,900	2,300	0,450							
№ 376 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	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>18,97</b>	<b>22,09</b>	<b>61,98</b>	<b>557,50</b>	<b>0,29</b>	<b>3,73</b>	<b>107,20</b>	<b>3,88</b>	<b>133,15</b>	<b>488,68</b>	<b>82,38</b>	<b>5,75</b>							
<b>2 день</b>																					
№3 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Бургер/брод с сыром с маслом сливочным (хлеб ржаной)	50	4,050	10,27	12,010	170	0,054	0,07	61	0,370	111,100	109,000	19,900	1,260							
№143,141 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	376,07	0,02	18,77	39,00	0,00	68,64	172,79	38,24	2,24							
№ 377 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Чай с лимонном, без сахара	195/5	0,12	0,025	0,180	2	0,002	2,03	0	0,01	12,050	3,9	2	0,270							
№ 376 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,800	99	0,085	0	0	0,7	14,500	75	23,5	1,950							
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,44</b>	<b>27,17</b>	<b>75,57</b>	<b>646,50</b>	<b>0,17</b>	<b>20,87</b>	<b>100,00</b>	<b>1,28</b>	<b>207,19</b>	<b>359,69</b>	<b>63,34</b>	<b>5,72</b>							
<b>3 день</b>																					
№ 15 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Сыр порционно	20	4,06	5,28	0	68,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14							
№ 294 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01							
№ 339 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154,00	0,06	34,16	0,00	3,90	117,50	91,38	41,70	1,66							
№ 376 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.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							
№ 376 Сбор риз. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	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>570</b>	<b>21,56</b>	<b>22,64</b>	<b>51,92</b>	<b>524,21</b>	<b>0,32</b>	<b>35,52</b>	<b>61,36</b>	<b>59,40</b>	<b>393,28</b>	<b>348,13</b>	<b>99,06</b>	<b>6,99</b>							

20%

25%

20%

4 ДЕНЬ													
№79, 331 Сбор рец. На прощ.но для печенья детей в доме образует учреждение Дети 6317	Тейфроти мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,22	11,79	8,74	123,95	0,05	29,62	0,42	20,73	60,20	15,52	0,64
№ 303 Сбор рец. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Каша пшеничная вязкая	200	5,58	6,66	31,92	233,20	0,15	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
ТТК	Напиток из заморож. Фруктов (75С) без сахара	200	0,66	0,69	12,05	52,80	0,02	0,73	0,00	31,88	23,44	17,46	0,64
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,84	17,40	80,00	28,20	2,34
Дети *	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,48</b>	<b>19,28</b>	<b>76,46</b>	<b>528,79</b>	<b>0,32</b>	<b>1,00</b>	<b>29,62</b>	<b>84,63</b>	<b>307,60</b>	<b>101,04</b>	<b>4,93</b>

20%

5 ДЕНЬ													
№ 260 Сбор рец. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	16,31	2,87	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 271 Сбор рец. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	180/5	10,59	9,99	47,73	291,80	0,25	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,66
№77 Сбор рец. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Помидоры свежие порционно (дот гермиг/	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27
№ 376 Сбор рец. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Чай с яблоком, без сахара	190/10	0,11	0,06	1,000	5	0,003	1,03	0	12,250	3,9	2,3	0,450
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,960	0,380	11,880	59	0,051	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,770
Дети *	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,48</b>	<b>21,68</b>	<b>72,36</b>	<b>542,50</b>	<b>0,36</b>	<b>36,31</b>	<b>3,65</b>	<b>79,59</b>	<b>395,61</b>	<b>205,21</b>	<b>12,84</b>

20%

6 ДЕНЬ														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.136, 2012	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,900	0,200	8,100	43,00	0,040	43,000	0,200	34,000	23,000	13,000	0,300	
№3 Сбор рец. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Бутерброд с сыром с маслом сливочным (хлеб ржаной)	50	4,68	10,27	12,01	169,73	0,054333333	0,07	61	0,57	111,1	108	1,26	
№ 233 Сбор рец. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Запеканка из творога (без сахара)	200	34,92	30,80	16,99	483,07	0,13	0,52	182,00	1,16	283,56	419,24	1,69	
№ 376 Сбор рец. На прощ.но для обуч. Во все образ.учреж.Дети 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	10,65	2,30	1,40	0,24	
Итого:		<b>550</b>	<b>40,58</b>	<b>41,29</b>	<b>37,13</b>	<b>695,80</b>	<b>0,22</b>	<b>43,62</b>	<b>243,00</b>	<b>1,93</b>	<b>449,31</b>	<b>553,04</b>	<b>3,39</b>	
ВСЕГО за 12 дней:		<b>6771</b>	<b>290,357</b>	<b>295,601</b>	<b>773,17</b>	<b>7063,171</b>	<b>4,16180725</b>	<b>168,359</b>	<b>1012,97</b>	<b>122,562</b>	<b>2699,406</b>	<b>5322,6006</b>	<b>1444,856</b>	<b>81,4639</b>
В среднем на 1 учащегося в день:		<b>564</b>	<b>24,20</b>	<b>24,63</b>	<b>64,43</b>	<b>688,20</b>	<b>0,35</b>	<b>13,20</b>	<b>81,41</b>	<b>10,21</b>	<b>224,95</b>	<b>120,40</b>	<b>6,79</b>	

25%

20-25%