



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием сахарного диабета

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОНСЕРВИС"
С.Р. Харламова



Согласовано
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

С.Р. Харламова



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 БЛ, г	Калорийно сб, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	1 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
	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
	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
	Чай с лимоном, без сахара	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Итого:	590	19,46	19,09	70,63	522,50	0,23	11,05	67,52	2,67	383,94	356,84	78,90	5,32
2 день														
№ 271 Сбор. рец. На продажу 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
№ 273 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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
№ 377 Сбор. рец. На продажу 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 +	Итого:	65	4,29	0,78	25,74	128,70	0,11	0,00	0,00	0,91	18,85	97,50	30,55	2,54
	Хлеб ржаной	550	23,16	24,69	64,36	569,18	0,43	3,91	34,45	3,96	181,52	428,82	114,73	6,29
3 день														
ТТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 180 Сбор. рец. На продажу для питания детей в дошкол. образоват. орг-циях.-Дели 2016	Каша перловая распычатая с овощами	180/5	5,11	3,77	35,42	203,20	0,05	0,60	20,00	0,61	23,90	150,60	24,70	0,93
№ 376 Сбор. рец. На продажу для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Итого:	65	4,29	0,78	25,74	128,70	0,11	0,00	0,00	0,91	18,85	97,50	30,55	2,54
	Хлеб ржаной	550	16,76	12,41	76,24	518,22	0,21	7,59	44,40	2,53	77,87	291,30	67,79	6,73

4 день														
в 15 Сбор. рещ. На продажу для общ. в о всех образ. учрещ.-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
в 294 Сбор. рещ. На продажу для общ. о всех образ. учрещ.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	13,17	8,96	20,56	220,00	0,20	0,90	13,80	68,30	57,38	77,00	22,20	3,60
в 302 Сбор. рещ. На продажу для общ. о всех образ. учрещ.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
в 377 Сбор. рещ. На продажу для общ. о всех образ. учрещ.-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
им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	Итого:	560	25,07	16,22	96,19	651,83	0,57	3,80	34,80	69,81	220,22	495,22	231,62	12,36

		5 день														
№ 52 Сбор реч. На продажу для обуч. Во всех образов.учреж.-Дели - 2017		Салат из свежеты 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	
ТТК		Овощи тушеные с индейкой (филе индейки, капуста, морковь, лук,зеленый горошек, без картофеля)	50/200	16,82	14,32	17,83	308,20	0,18	17,86	35,90	0,72	109,60	197,92	53,22	3,49	
		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	
№349 Сбор реч. На продажу для обуч. во всех образов.учреж.-Дели 2017																
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	40	2,42	0,44	14,52	72,60	0,06	0,00	0,00	0,51	10,63	55,00	17,23	1,43	
Дели +		Итого:	590	21,31	20,86	52,74	526,60	0,28	25,23	35,90	4,44	188,18	316,99	108,61	6,95	

[illegible]

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
2-ая неделя														
1 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во сех образ. учрежд-Дели -2017	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72
№349 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-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	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	98,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Дели +	Итого:	553	21,73	23,19	78,50	572,30	0,43	1,61	112,05	3,95	268,14	511,32	233,43	9,48
2 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели -2017	Салат из свежеты 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
ТТК	Котлеты рыбные с кашей пшенной вязкой	75/180	15,00	13,50	34,35	303,96	0,18	0,24	3,90	3,96	45,77	225,34	64,57	2,26
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. 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	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	25,74	128,70	0,11	0,00	0,00	0,91	18,85	97,50	30,55	2,54
Дели +	Итого:	620	20,77	20,31	68,38	525,46	0,31	6,92	3,90	7,57	110,73	366,27	117,21	6,35
3 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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
Дели +	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 180 Сбор. рец. На прод-ию для питания детей в дошко. образоват.орг- цих-Дели 2016	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180/5	5,11	3,77	35,42	203,20	0,05	0,60	20,00	0,61	23,90	150,60	24,70	0,93
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-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	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
Дели +	Итого:	615	18,88	18,62	75,14	521,69	0,20	14,35	20,00	4,13	129,96	395,15	81,63	8,45

№ 15 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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
ТТК	Котлета домашняя из говядины с кашей геркулесовой молочной (без сахара), с маслом сливочным	75/180/5	15,91	20,40	36,07	394,65	0,28	1,03	35,60	2,41	144,93	297,45	77,14	2,97
№349 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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	Хлеб ржаной	45	2,970	0,540	17,820	89,10	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Дели +	Итого:	555	22,17	23,69	66,02	571,09	0,37	1,82	56,60	3,59	290,46	448,39	121,25	5,49
	5 день													
№ 293 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Гороховое пюре	200	6,90	1,88	46,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
№ 342 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
Дели +	Итого:	550	20,64	19,96	69,34	570,42	0,82	2,26	53,60	2,22	195,46	588,90	135,54	10,16
	6 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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
Дели +	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
ТТК	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
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	575	19,25	19,93	72,28	527,47	0,30	32,10	60,76	5,96	125,33	239,10	74,63	6,65
Дели +	Итого за 12 дней:	6928	251,61	238,46	856,37	6595,122	4,5495	124,72	527,8808	118,12	2271,628	4825,4911	1483,666	90,011
	Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	577	20,97	19,87	71,36	549,59	0,38	10,39	43,99	9,84	189,30	402,12	123,64	7,50