



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

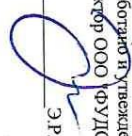
Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

З. Р. Хадиямова



Согласовано
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»


Э.Р. Хрипунова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ (1-4 классы) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА

№ 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
1-ая неделя														
1 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 +														
ТТК	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
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.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	Чай без сахара	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
Дели +														
Итого:		575	18,47	18,91	64,69	492,80	0,21	11,05	67,52	2,46	379,59	334,34	71,85	4,73

2 день														
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
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но 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	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:		500	18,46	20,86	50,81	469,35	0,34	3,86	35,60	2,93	169,32	356,85	96,77	4,71
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 прод.-но для питания детей в дошк. образоват.-орг.-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.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	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	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
Дели +														
Итого:		505	14,93	12,21	64,41	454,32	0,18	7,59	44,40	2,32	73,52	268,80	60,74	6,15

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ. укреж.-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.-но для обрч. Во всех образ. укреж.-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	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Дели +	Итого:	518	21,40	23,13	76,52	562,40	0,42	1,61	112,05	3,88	266,69	503,82	231,08	9,28
2 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ. укреж.-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	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
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.-но для обрч. Во всех образ. укреж.-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	45	2,970	0,540	17,820	89	0,077	0	0	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
Дели +	Итого:	560	18,89	17,66	57,16	448,74	0,27	4,26	3,90	6,21	90,75	320,02	99,54	5,04
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
ТТК	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
№ 180 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дшш. образоват.-орг. чинж.-Дели 2016	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.-но для обрч. Во всех образ. укреж.-Дели 2017	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	585	16,72	18,36	61,33	447,89	0,16	14,35	20,00	3,85	124,16	365,15	72,23	7,67

	№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для общ., во всех образ-ях;рек.;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
	ТМК	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
	№49 Сбор.реч. На прод.-но для общ., Во всех образ-ух;рек.;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
	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
	Итого:		515	22,17	23,69	66,02	571,09	0,37	1,82	56,60	3,59	290,46	448,39	121,25	5,49
	№ 293 Сбор.реч. На прод.-но для общ., Во всех образ-ух;рек.;Дети 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
	№ 139 Сбор.реч. На прод.-но для общ., Во всех образ-ух;рек.;Дети 2017	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
	№ 342 Сбор.реч. На прод.-но для общ., Во всех образ-ух;рек.;Дети 2017	Компют 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
	Хлеб ржаной		20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:		500	17,97	19,41	52,80	489,00	0,70	2,26	53,60	1,74	174,37	515,79	113,21	8,37
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дети +	6 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ТМК	Котлеты "Аппетитные" с овощным рау	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
	№ 377 Сбор.реч. На прод.-но для общ., Во всех образ-ух;рек.;Дети 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
	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
	Итого:		575	17,93	19,69	64,36	487,87	0,27	32,10	60,76	5,68	119,53	209,10	65,23	5,87
	Итого за 12 дней:		6391	225,574	229,776	721,926	5795,338	3,88512	109,642	590,8851	45,0498	2121,619	4374,2016	1331,98	76,8227
	Итого в среднем на 1 обучающегося в день:		533	18,80	19,15	60,16	482,94	0,32	9,14	49,24	3,75	176,80	364,52	111,00	6,40