

Согласовано
Руководитель образовательных учреждений



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 мл, 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-я неделя														
1 День														
№ 59 Сбор.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-Дели 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.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-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
№ 173 Сбор.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-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
№349 Сбор.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-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
Итого:		620	22,77	24,57	70,92	539,29	0,44	6,18	34,45	4,38	215,64	447,39	146,08	6,57

20%

2 День														
№ 15 Сбор.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-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.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-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.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-Дели 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.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-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	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
Итого:		555	22,66	21,34	86,72	651,62	0,41	3,82	34,31	3,99	183,15	576,83	243,14	11,87

25%

3 День														
№ 293 Сбор.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-Дели 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.рещ. На прод.но для питания детей в дошк. образоват.ор-циях-Дели 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.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-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	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
Итого:		550	18,88	18,12	74,86	517,00	0,24	4,03	84,92	3,14	105,87	457,37	82,10	4,73

20%

4 День														
№ 45 Сбор.рещ. На прод.но для обучающихся. Во всех образ.уржеж-Дели 2017	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

№293 Сбор рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -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 общ. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Каша ячневая рассыпчатая в масле 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 общ. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Чай с яблочком 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 Дети +	Хлеб ржаной	70	4,620	0,840	27,720	139	0,119	0	0	0,980	20,300	105,000	32,900	2,730
	Итого:	553	21,40	19,36	67,22	710,14	0,32	3,73	119,20	3,77	147,70	502,06	91,32	6,56
2 День														
№10 Сбор рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -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 общ. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Овощи тушеные с мясом (мясной 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 Дети +	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:	580	18,86	23,65	65,07	532,16	0,40	156,11	17,78	8,55	178,90	414,70	89,32	22,48
3 День														
№ 52 Сбор рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -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
№ 294 Сбор рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -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 общ. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Капустка 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 общ. Во всех 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6, стр.144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	45	2,723	0,495	16,335	82	0,070	0	0	0,578	11,963	61,875	19,388	1,609
	Итого:	645	21,45	22,84	55,00	528,48	0,35	41,74	13,80	75,48	232,78	263,69	105,38	8,41
4 День														
№288 Сбор рец. На прод.но для питания детей в дош. образоват.учреж.-Дети -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
№ 180 Сбор рец. На прод.но для питания детей в дош. образоват.орг.-учреж.-Дети -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 Дети +	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
	Итого:	555	40,88	10,38	64,72	526,50	0,24	3,89	40,00	2,13	104,41	435,47	90,32	24,72
5 День														
№ 45 Сбор рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети -2017	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
№ 260 Сбор рец. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж.-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

25,00%

20%

20%

20%

№ 171 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во вкес образ уржж.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	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
№ 176 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во вкес образ уржж.Дели 2017	Чай с яблоком без сахара	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 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
	Итого:	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
6 День														
№ 234 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во вкес образ уржж.Дели 2017	Котлеты рыбные	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
№ 203 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во вкес образ уржж.Дели 2017	Каша пшеничная вязкая	200	5,58	6,68	25,93	186,07	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 176 Сбор рец. На прод.мо для обрч. Во вкес 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	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	Итого:	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

20%

20%