



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
З.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 блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
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
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной 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. 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	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
	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 прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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 прод.-но 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 Дели +	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
	Итого:	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 прод.-но для питания детей в дошк. образоват. орг-циях-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
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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 Дели +	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
	Итого:	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													
№ 15 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели - 2017	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
Сыр порционно													
№ 294 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели - 2017	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
Котлеты из мяса кур													
№ 302 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели - 2017	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
Каша гречневая рассыпчатая													
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели - 2017	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10		2,83		0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
Чай с лимоном, без сахара													
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
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. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели - 2017	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
Салат из свеклы отварной													
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
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
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

6 день													
№ 10 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели - 2016	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68
Зеленый горошек к/с													
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
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
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
Итого:	620	22,41	19,48	66,56	518,36	0,40	14,07	3,90	7,29	99,82	387,19	118,32	5,79

рецептуры	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во сех образ.учреж.-Дели -2017	Сыр порционным	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.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	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
	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.учреж.-Дели -2017	Салат из свеклы 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.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	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
	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 Дели +	Фрукты 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
ТТК	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 дошк. образоват.орг- ницах 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.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	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950
	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

4 день															
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
	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	0,28	1,03	35,60	2,41	144,93	297,45	77,14	2,97
	Компот из сухофруктов (75С) (без сахара)	200	0,66	0,09	12,13	53,00	0,02	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	0,630	13,050	67,500	21,150	1,755
	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.учреж.-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.учреж.-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.учреж.-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	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950	
	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 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
		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	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10			2,83			0,01	13,75	4,40	2,40	0,31
№ 377 Сбор.вещ. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд-Дели 2017	Чай с лимоном, без сахара															
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
	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	
	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	