



Согласовано
Руководителем образовательных учреждений
школа №36
Министерство образования
Республики Татарстан

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р.Рахматулли



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														
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию 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
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным ,без сахара	200/5	8,27	9,49	32,57	240,06	0,18	0,96	34,80	0,57	148,42	233,48	70,82	1,72
№343 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С) (без сахара)	200	0,34	0,17	2,85	26,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,07	7,05	7,78	0,82
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	45	2,72	0,50	16,34	81,88	0,07	0,00	0,00	0,58	11,96	61,88	19,39	1,61
	Итого:	550	22,61	25,48	60,76	570,07	0,43	4,35	37,84	3,80	191,43	418,62	115,86	6,04

2 день														
№ 35 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	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	10,67	9,62	21,99	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/3	6,13	8,85	27,40	213,80	0,15	0,00	12,00	0,49	11,98	146,06	96,04	3,24
№ 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	45	2,72	0,50	16,34	81,88	0,07	0,00	0,00	0,58	11,96	61,88	19,39	1,61
	Итого:	558	22,28	21,65	65,95	565,02	0,33	3,94	84,40	3,92	190,83	366,88	144,13	6,62

3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ТТК №350 АП от 25.12.2019	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ 180 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дош. образоват.орг-ция-Дели 2011	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200/5	6,81	3,82	47,21	250,80	0,08	0,98	20,00	0,95	37,52	240,06	39,52	1,48
№ 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	2,30	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	0,05	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	Итого:	640	20,55	15,31	74,30	537,90	0,25	14,96	48,40	4,83	91,49	429,10	84,64	6,41

4 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	1,80	97,02	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	Каша пшеничная вязкая	200	5,58	6,68	25,93	186,66	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 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	24,00	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	70	4,82	0,84	27,72	138,60	0,12	0,00	0,00	0,98	20,30	105,00	32,90	2,73
	Итого:	690	23,23	16,52	66,13	519,56	0,36	25,15	5,82	13,86	117,54	419,52	144,54	6,34
6 день														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей моркови, без сахара	120	1,4796	0,1128	5,328	71,676	0,0684	4,032	0	16,08	31,044	63,3192	43,2564	0,78
№ 292 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рагу из птицы с овощами (мякоть птицы, капуста, морковь, лук, зеленый горошек)	50/200	15,056	16,43	33,235	255,67	0,174	70,7457	3,697	3,986	92,002	201,943	35,687	14,816
№ 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	70	4,620	0,84	27,720	139	0,119	0	0	0,980	20,300	105,000	32,900	2,730
	Итого:	640	21,29	17,40	66,50	517,65	0,36	77,61	3,70	21,06	157,10	374,66	114,24	18,64
6 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
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	80,00	5,50	0,07
№ 223 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная без сахара	200	34,92	30,800	16,400	484	0,128	0,520	182,000	1,16	293,560	419,240	47,160	1,587
№ 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	45	2,72	0,50	16,34	81,68	0,07	0,00	0,00	0,58	11,96	61,88	19,39	1,61
	Итого:	555	40,14	34,35	42,57	647,17	0,23	10,62	203,00	1,96	432,17	554,92	82,45	5,70
	Итого за 6 дней 1 недели:	3633	150,10	130,72	376,20	3357,27	1,96	136,62	383,16	49,44	1180,55	2563,69	605,86	49,75

№ 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	Мg, мг	Fe, мг	
2-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	
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша ячневая рассыпчатая с маслом 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	
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,166	2,678	0,000	21	0,044	1,300	20,000	0,000	125,180	90,000	14,000	0,075	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,380	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
	Итого:	613	21,21	21,90	60,18	555,44	0,33	14,00	139,20	3,39	264,58	539,16	93,22	6,77	
2 день															
№ 3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной, сыр, масло 30/15/5)	50	5,97	7,98	11,95	143,90	0,06	0,11	51,50	0,53	159,90	136,50	22,35	1,29	
№ 273 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	11,67	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным, без сахара	180/5	7,45	8,90	29,32	228,35	0,16	0,86	33,32	0,62	133,70	210,28	63,74	1,55	
№ 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	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:	565	26,80	28,93	62,37	655,49	0,42	4,02	87,86	4,00	331,03	512,40	120,46	6,21	
3 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	
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Капуста 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-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	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														
№298 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк.образоват.учрежд-Дели 2017	Куриная 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-ию для питания детей в дошк. образоват.орг-цияж-Дели 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 замороженных ягод (красная смородина) (75 С) Без сахара	200	0,06	0,08	0,00	28,75	0,01	40,00		0,06	7,35	6,60	6,30	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	65	4,290	0,780	25,740	128,700	0,111	0,000	0,000	0,910	18,850	97,500	30,550	2,535
	Итого:	550	40,27	10,23	61,16	521,65	0,21	40,72	40,00	1,99	93,64	427,52	86,49	23,92
5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Флоды 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
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	605	20,13	18,02	75,71	564,20	0,36	11,30	16,31	3,90	76,73	369,20	197,88	14,24
6 день														
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты рыбные	100	13,311	9,992	14,680	178,00	0,060	0,320	5,200	5,020	43,480	163,700	38,260	1,440
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Каша пшениная 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
№ 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	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	365,46	103,02	4,94
	Итого за 6 дней 2 недели:	3528	152,12	119,21	374,07	3342,28	1,96	112,13	302,37	94,70	1082,01	2467,43	706,45	64,48
	Итого за 12 дней:	7161	302,22	249,93	751,07	6699,55	3,91	248,75	685,53	144,14	2262,56	5031,12	1392,31	114,23
	Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	597	25,18	20,83	62,59	558,30	0,33	20,73	57,13	12,01	188,55	419,26	116,03	9,52