

Согласовано  
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Тэймент"  
Р. Р. Рахматуллин



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации питания обучающихся начальных классов (1-4 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием 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. в.г	Калорийно. ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 271 Сбор.рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. укреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 173 Сбор.рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. укреж.-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	0,52	133,70	210,28	63,74	1,55
№ 343 Сбор.рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. укреж.-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	55	3,63	0,66	21,78	108,90	0,09	0,00	0,00	0,77	15,95	82,50	25,85	2,15
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>21,57</b>	<b>23,53</b>	<b>62,05</b>	<b>563,42</b>	<b>0,42</b>	<b>4,23</b>	<b>36,06</b>	<b>3,69</b>	<b>179,20</b>	<b>404,43</b>	<b>113,45</b>	<b>6,22</b>

25%

№ 15 Сбор.рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. укреж.-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
№ 294 Сбор.рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. укреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	9,60	8,66	19,79	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 303 Сбор.рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. укреж.-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. укреж.-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	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>19,53</b>	<b>19,83</b>	<b>54,58</b>	<b>490,13</b>	<b>0,27</b>	<b>3,84</b>	<b>79,26</b>	<b>3,36</b>	<b>179,68</b>	<b>318,53</b>	<b>124,81</b>	<b>5,53</b>

20%

<b>3 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 184, 2012 Дели +														
ТТК №350 ДП от 25.12.2019														
№ 180 Сбор.рец. На прод.-ню для питания детей в дошк. образоват. ор-циж.-Дели 2016														
	Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Упыш 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
	Каша пшеничная 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.-ню для обрч. Во всек 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>18,01</b>	<b>15,24</b>	<b>56,62</b>	<b>456,30</b>	<b>0,22</b>	<b>14,60</b>	<b>48,40</b>	<b>4,49</b>	<b>77,87</b>	<b>339,64</b>	<b>69,82</b>	<b>5,86</b>
<b>4 День</b>														
№ 45 Сбор.рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. укреж.-Дели -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
№ 229 Сбор.рец. На прод.-ню для обрч. Во всек образ. укреж.-Дели 2017	Рыба, тушеная 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

20%

№ 203 Сбор. рец. На прод.-ню для общ., Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	6,01	23,34	167,46	0,14	0,00	0,00	0,19	13,16	102,56	36,87	1,18
№ 242 Сбор. рец. На прод.-ню для общ., Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Компото 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	40	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>21,09</b>	<b>14,97</b>	<b>54,33</b>	<b>448,68</b>	<b>0,31</b>	<b>21,73</b>	<b>5,82</b>	<b>11,88</b>	<b>105,28</b>	<b>372,46</b>	<b>128,14</b>	<b>5,34</b>
<b>5 день</b>														
№ 62 Сбор. рец. На прод.-ню для общ., Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Салат из свежей моркови, без сахара	100	1,233	0,094	4,44	59,73	0,057	3,36	0	13,4	25,87	52,766	36,047	0,65
№ 292 Сбор. рец. На прод.-ню для общ., Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Рагу из птицы с овощами (мякоть птицы, капуста морковь, лук, зеленый горошек)	50/150	14,223	14,66	25,031	224,73	0,136	53,485	10	3,111	75,824	172,183	29,348	11,373
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для общ., Во всех образц.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	40	2,640	0,48	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,23</b>	<b>15,25</b>	<b>45,53</b>	<b>447,46</b>	<b>0,26</b>	<b>59,68</b>	<b>10,00</b>	<b>17,08</b>	<b>127,04</b>	<b>289,35</b>	<b>86,60</b>	<b>13,89</b>
<b>6 день</b>														
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.-ню для общ., Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Сыр порционнно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 223 Сбор. рец. На прод.-ню для общ., Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Запеканка творожная без сахара	180	31,43	27,720	14,780	436	0,115	0,468	163,800	1,044	264,204	377,316	42,444	1,428
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для общ., Во всех образц.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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>36,57</b>	<b>31,25</b>	<b>40,43</b>	<b>596,28</b>	<b>0,22</b>	<b>10,57</b>	<b>184,80</b>	<b>1,84</b>	<b>402,45</b>	<b>511,12</b>	<b>77,14</b>	<b>5,49</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3318</b>	<b>134,99</b>	<b>120,06</b>	<b>313,54</b>	<b>3002,27</b>	<b>1,69</b>	<b>114,64</b>	<b>364,34</b>	<b>42,35</b>	<b>1071,52</b>	<b>2235,52</b>	<b>599,95</b>	<b>42,32</b>

20%

20%

25%



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Глоблы 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.-но для общ. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Птица запаренная	90	9,690	13,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,960
№ 171 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,92	2,82	32,09	172,80	0,10	0,00	12,00	0,55	50,62	168,97	26,00	0,94
№ 379 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всек 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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
<b>Итого:</b>		<b>563</b>	<b>18,50</b>	<b>20,10</b>	<b>49,81</b>	<b>482,60</b>	<b>0,28</b>	<b>13,73</b>	<b>128,48</b>	<b>2,94</b>	<b>246,29</b>	<b>471,49</b>	<b>80,83</b>	<b>5,98</b>
<b>2 День</b>														
№ 3 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всек 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
№ 271 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 173 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всек 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	0,52	133,70	210,28	63,74	1,55
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всек образ. учреж.-Дели 2017	Чай с лимонном без сахара	195/5	0,13	0,02	0,22	2,10	2,83	0,01	13,75	4,40	4,40	2,40	0,31	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>25,01</b>	<b>27,64</b>	<b>57,51</b>	<b>613,52</b>	<b>0,39</b>	<b>3,99</b>	<b>87,56</b>	<b>3,61</b>	<b>326,63</b>	<b>485,78</b>	<b>113,97</b>	<b>5,63</b>
<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всек образ. учреж.-Дели -2017	Салат из свежкты отварной	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
№ 294 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всек образ. учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№ 139 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всек образ. учреж.-Дели -2017	Капустя 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 всек образ. учреж.-Дели 2017	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,03	0,00	0,03	0,00	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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>18,82</b>	<b>19,41</b>	<b>45,18</b>	<b>447,08</b>	<b>0,30</b>	<b>38,99</b>	<b>12,42</b>	<b>67,41</b>	<b>209,59</b>	<b>222,86</b>	<b>89,60</b>	<b>7,08</b>
<b>4 День</b>														
№288 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дошк. образует. учрежд. Дели 2017	Куриная грудка отварная с маслом сливочным	90/5	27,760	8,670	0,070	184,20	0,030	0,000	38,000	0,320	36,300	130,200	18,000	18,010
№ 280 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дошк. образует. орп.-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
ТТК	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	

20%

25%

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012		Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 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	
Итого:		500	35,39	13,10	49,40	480,95	0,18	40,60	58,00	1,69	82,05	362,40	72,50	21,16	
<b>5 День</b>															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012															
№ 280 Сбор. рец. На продук-ию для обр-ч. Во всех образ-ях ур-ж-д-ели - 2012															
	Глобды и ябл-ды свежие (ябл-ки зеленые)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	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 продук-ию для обр-ч. Во всех образ-ях ур-ж-д-ели 2012															
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75	0,21	0,00	20,00	0,66	16,02	205,43	135,83	4,57	
№ 376 Сбор. рец. На продук-ию для обр-ч. Во всех образ-ях ур-ж-д-ели 2012															
	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															
	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975	
	Итого:	585	18,87	20,69	70,03	558,35	0,32	11,30	36,31	3,90	76,42	337,42	173,07	13,54	
<b>6 День</b>															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012															
№ 234 Сбор. рец. На продук-ию для обр-ч. Во всех образ-ях ур-ж-д-ели - 2012															
	Котлеты рыбные	90	11,980	8,984	13,212	160,20	0,054	0,288	4,680	4,518	39,132	147,330	34,434	1,296	
№ 303 Сбор. рец. На продук-ию для обр-ч. Во всех образ-ях ур-ж-д-ели - 2012															
	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 продук-ию для обр-ч. Во всех образ-ях ур-ж-д-ели 2012															
	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	50	3,300	0,600	19,800	99	0,085	0	0	0,700	14,500	75,000	23,500	1,950	
	Итого:	540	20,93	16,28	58,98	446,77	0,29	0,32	4,68	5,43	78,90	339,09	99,19	4,79	
	Итого за 6 дней 2 недели:	3313	137,52	117,23	330,91	3029,27	1,76	108,93	327,45	84,98	1019,88	2219,03	629,15	58,17	
	Итого за 12 дней:	6601	287,28	232,67	654,41	6006,79	3,43	223,49	654,49	127,15	2047,73	4391,67	1222,03	100,29	
	Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	550	22,27	19,39	54,53	500,57	0,29	18,62	55,37	10,60	170,64	365,97	101,84	8,36	

20%

25%

20%