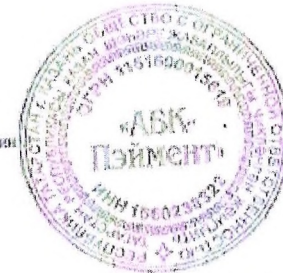




Система
Руководитель системы
Министерства образования и науки
Республики Татарстан

Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-Пэймент»

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 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	Мг, 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	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным ,без сахара	180/5	7,45	0,90	29,32	228,35	0,16	0,88	33,32	0,52	133,70	210,28	63,74	1,55
№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	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
	Итого:	530	21,57	23,53	62,05	563,42	0,42	4,23	36,06	3,69	179,20	404,43	113,45	6,22

25%

2 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	10	2,63	2,86	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	90	9,60	8,66	19,79	209,80	0,09	0,94	46,28	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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-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	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
	Итого:	508	19,53	19,83	54,58	490,13	0,27	3,84	79,26	3,36	179,68	318,53	124,81	5,53

20%

3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки зеленые)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ТТК №150 АП от 25.12.2012	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 и дошк. образоват.орг-зациях-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-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	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:	590	18,01	15,24	56,62	456,30	0,22	14,60	48,40	4,49	77,87	339,64	69,82	5,86

20%

4 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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-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

№ 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
2-ая неделя														
1 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
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	9,690	13,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех 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	50,82	168,97	26,00	0,94
№ 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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	563	18,50	20,10	49,81	482,60	0,28	13,73	128,48	2,94	246,29	471,49	80,83	5,88
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	7,08	11,95	143,90	0,06	0,11	51,50	0,53	159,90	136,50	22,35	1,29
№ 221 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех 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	104,80	16,08	1,70
№ 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	0,52	133,70	210,28	63,74	1,65
№ 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	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
	Итого:	545	25,01	27,64	57,51	613,52	0,39	3,99	87,56	3,61	326,63	485,78	113,97	5,63
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы 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-ию для обуч. Во всех 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-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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	580	18,82	19,41	45,18	447,08	0,30	38,99	12,42	67,41	209,59	222,86	89,60	7,08
4 день														
№288 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошкольном учрежд-Дели 2017	Курица 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
№ 130 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошкольном учрежд-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
ТН	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%

№ 303 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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	35,87	1,18
№ 342 Сбор.реци. 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	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
	Итого:	620	21,09	14,97	54,33	448,68	0,31	21,73	5,82	11,88	105,28	372,46	128,14	5,34
5 день														
№ 62 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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.реци. 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	40	2,640	0,48	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	Итого:	540	18,23	16,25	45,63	447,46	0,26	59,68	10,00	17,08	127,04	289,36	86,60	13,89
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.реци. 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	60,00	5,60	0,07
№ 223 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная без сахара	180	31,43	27,720	14,760	436	0,115	0,468	163,800	1,044	264,204	377,316	42,444	1,428
№ 376 Сбор.реци. 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	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
	Итого:	530	36,57	31,25	40,43	596,28	0,22	10,57	184,80	1,84	402,45	511,12	77,14	5,49
	Итого за 6 дней 1 недели:	3318	134,99	120,06	313,54	3002,27	1,69	114,64	364,34	42,35	1071,52	2235,52	598,95	42,32

20%

20%

25%

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:	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
5 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 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
№ 290 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	70,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	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 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	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
6 день														
№ 234 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели - 2017	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	1,298
№ 303 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели - 2017	Каша пшениная вязкая	200	5,58	6,88	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:	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	267,28	232,67	664,41	6006,79	3,43	223,49	664,49	127,15	2047,73	4391,87	1222,03	100,29
	Итого в среднем на 1 обучающегося в день:	550	22,27	19,39	64,53	500,57	0,29	18,62	55,37	10,60	170,64	365,97	101,84	8,36

20%

25%

20%