



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
З.Р. Харламова



Согласовано
Руководитель образовательной организации

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классы) общеобразовательных организаций Республики Татарстан с заболеванием сахарного диабета

4 день													
№ 36 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. 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
Сыртерционно													
№ 37 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. 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
Коплеты из мяса кур													
№ 38 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. 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													
№ 39 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. 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 лимонном, без сахара													
№ 377 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели-2017	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
Хлеб ржаной													
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													
№ 32 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. 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													
№ 33 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели-2017	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
Овощи тушеные с индейкой (филе индейки, капуста, морковь, лук, зеленый горошек, без маргарина)													
ТТК	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
Компот из сухофруктов (75С) (без сахара)													
№ 349 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели-2017	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
Хлеб ржаной													
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. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели-2016	100	2,88	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													
ТТК	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
Коплеты рыбные с кашей пшенной вязкой													
№ 377 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. 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 лимонном, без сахара													
№ 377 Сбор. реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели-2017	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
Хлеб ржаной													
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 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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
№ 15 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во век образ.учреж.-Дели-2017	Сыр порционно	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.реч. На прод.но для обуч. Во век 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, 7, 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	288,14	511,32	233,43	9,48
2 День														
№ 52 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во век 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.реч. На прод.но для обуч. Во век 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, 7, 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	386,27	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.реч. На прод.но для питания детей в дошко. образоват.орг- шикс-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.реч. На прод.но для обуч. Во век 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	2,40	0,31
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 7, 2012 Дели+	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99	0,09	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														
Сбор. рещ. На продино для обуч. Во всех образ. 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 порционнно
														Котлета домашняя из говядины с кашей геркулесовой молочной (без сахара), с маслом сливочным
														Компот из сухофруктов (75С) (без сахара)
№349 Сбор. рещ. На продино для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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	45	2,970	0,540	17,820	89,10	0,077	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. рещ. На продино для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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	
														Птица запеченная
														Гороховое пюре
														Компот из свежих яблок (75 С) без сахара
№ 342 Сбор. рещ. На продино для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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	
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														
№ 377 Сбор. рещ. На продино для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	2,19	
														Плоды и ягоды свежие (яблоки зеленые)
														Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу
														Чай с лимоном, без сахара
№ 342 Сбор. рещ. На продино для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	195/5	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19	
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	