

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного типового диетического (диабет) меню для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

100 % Норма МР		107	82	324	2460							
Завтраки												
Наименование дней недели, блюдо	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	5,24	29,70	19,16	62,85	542,31	28%	23%	19%	22%	22%	32%	46%
Вторник - 1	5,39	31,79	20,77	64,65	578,01	30%	25%	20%	23%	22%	32%	45%
Среда - 1	4,29	38,04	13,95	51,49	495,15	36%	17%	16%	20%	31%	25%	42%
Четверг - 1	3,42	38,95	18,51	41,07	489,35	36%	23%	13%	20%	32%	34%	34%
Пятница - 1	5,39	26,49	12,85	64,64	482,13	25%	16%	20%	20%	22%	24%	54%
Понедельник - 2	6,80	29,76	19,61	81,62	627,78	28%	24%	25%	26%	19%	28%	52%
Вторник - 2	5,58	42,78	22,01	66,97	632,93	40%	27%	21%	26%	27%	31%	42%
Среда - 2	4,21	40,59	15,08	50,51	513,42	38%	18%	16%	21%	32%	26%	39%
Четверг - 2	4,33	40,94	20,68	52,02	557,22	38%	25%	16%	23%	29%	33%	37%
Пятница - 2	5,80	30,41	14,94	69,63	536,30	28%	18%	21%	22%	23%	25%	52%
Среднее	5,05	34,94	17,76	60,55	545,46	33%	22%	19%	22%	26%	29%	44%

Второй завтрак												
Наименование дней недели, блюдо	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
Вторник - 1	3,17	7,36	7,60	38,03	257,08	7%	9%	12%	10%	11%	27%	59%
Среда - 1	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
Четверг - 1	3,17	7,36	7,60	38,03	257,08	7%	9%	12%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 1	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
Понедельник - 2	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
Вторник - 2	3,17	7,36	7,60	38,03	257,08	7%	9%	12%	10%	11%	27%	59%
Среда - 2	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
Четверг - 2	3,17	7,36	7,60	38,03	257,08	7%	9%	12%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 2	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
Среднее	2,94	7,84	7,36	35,27	246,28	7%	9%	11%	10%	13%	27%	57%

Обеды

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	ХЕ	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	8,19	43,00	29,23	98,32	833,74	40%	36%	30%	34%	21%	32%	47%
<i>Вторник - 1</i>	6,25	41,69	23,43	74,96	681,92	39%	29%	23%	28%	24%	31%	44%
<i>Среда - 1</i>	5,58	26,89	25,09	66,94	603,20	25%	31%	21%	25%	18%	37%	44%
<i>Четверг - 1</i>	8,31	39,17	23,32	99,77	770,12	37%	28%	31%	31%	20%	27%	52%
<i>Пятница - 1</i>	8,11	27,26	35,24	97,30	819,18	25%	43%	30%	33%	13%	39%	48%
<i>Понедельник - 2</i>	7,64	34,98	29,88	91,71	778,24	33%	36%	28%	32%	18%	35%	47%
<i>Вторник - 2</i>	6,02	24,94	21,76	72,30	592,08	23%	27%	22%	24%	17%	33%	49%
<i>Среда - 2</i>	8,09	37,58	25,95	97,12	776,30	35%	32%	30%	32%	19%	30%	50%
<i>Четверг - 2</i>	5,81	28,62	30,58	69,73	675,98	27%	37%	22%	27%	17%	41%	41%
<i>Пятница - 2</i>	7,50	43,43	26,24	90,00	776,20	41%	32%	28%	32%	22%	30%	46%
<i>Среднее</i>	7,15	34,76	27,07	85,81	730,70	32%	33%	26%	30%	19%	33%	47%

Полдники

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	ХЕ	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
<i>Вторник - 1</i>	3,17	7,36	7,60	38,03	257,08	7%	9%	12%	10%	11%	27%	59%
<i>Среда - 1</i>	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
<i>Четверг - 1</i>	3,17	7,36	7,60	38,03	257,08	7%	9%	12%	10%	11%	27%	59%
<i>Пятница - 1</i>	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
<i>Понедельник - 2</i>	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
<i>Вторник - 2</i>	3,17	7,36	7,60	38,03	257,08	7%	9%	12%	10%	11%	27%	59%
<i>Среда - 2</i>	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
<i>Четверг - 2</i>	3,17	7,36	7,60	38,03	257,08	7%	9%	12%	10%	11%	27%	59%
<i>Пятница - 2</i>	2,79	8,16	7,20	33,43	239,08	8%	9%	10%	10%	14%	27%	56%
<i>Среднее</i>	2,94	7,84	7,36	35,27	246,28	7%	9%	11%	10%	13%	27%	57%