

Приложение №2

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

Возраст 7-11 лет

100 % Норма МР		94	68	264	2046	<b>Завтраки</b>											
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	4,78	27,03	17,13	57,36	491,43	29%	25%	22%	24%	22%	31%	47%					
Вторник - 1	6,16	31,51	17,13	73,91	581,27	34%	25%	28%	28%	22%	27%	51%					
Среда - 1	3,48	32,99	11,10	41,70	408,42	35%	16%	16%	20%	32%	24%	41%					
Четверг - 1	2,82	35,94	16,73	33,78	431,95	38%	25%	13%	21%	33%	35%	31%					
Пятница - 1	4,35	22,33	10,68	52,15	395,52	24%	16%	20%	19%	23%	24%	53%					
Понедельник - 2	6,20	27,27	17,13	74,43	565,89	29%	25%	28%	28%	19%	27%	53%					
Вторник - 2	4,71	38,46	19,12	56,56	548,65	41%	28%	21%	27%	28%	31%	41%					
Среда - 2	3,47	37,48	12,85	41,65	444,01	40%	19%	16%	22%	34%	26%	38%					
Четверг - 2	3,56	36,75	16,43	42,72	465,30	39%	24%	16%	23%	32%	32%	37%					
Пятница - 2	4,72	25,95	12,62	56,63	445,19	28%	19%	21%	22%	23%	26%	51%					
Среднее	4,42	31,57	15,09	53,09	477,76	34%	22%	20%	23%	26%	28%	44%					

<b>Второй завтрак</b>												
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	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Вторник - 1	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Среда - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Четверг - 1	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Понедельник - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Вторник - 2	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Среда - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Четверг - 2	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Среднее	2,22	5,85	5,76	26,67	187,66	6%	8%	10%	9%	12%	28%	57%

### Обеды

Наименование дней недели, блюды	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	6,73	37,73	24,97	80,76	703,38	40%	37%	31%	34%	21%	32%	46%
<i>Вторник - 1</i>	5,12	36,09	18,33	61,46	558,78	38%	27%	23%	27%	26%	30%	44%
<i>Среда - 1</i>	4,52	24,12	21,30	54,28	506,86	26%	31%	21%	25%	19%	38%	43%
<i>Четверг - 1</i>	6,82	33,90	20,04	81,80	646,56	36%	29%	31%	32%	21%	28%	51%
<i>Пятница - 1</i>	6,69	24,46	27,22	80,24	667,02	26%	40%	30%	33%	15%	37%	48%
<i>Понедельник - 2</i>	6,39	30,93	23,87	76,66	646,70	33%	35%	29%	32%	19%	33%	47%
<i>Вторник - 2</i>	4,96	22,64	20,76	59,55	521,74	24%	31%	23%	26%	17%	36%	46%
<i>Среда - 2</i>	6,35	31,91	20,80	76,22	622,25	34%	31%	29%	30%	21%	30%	49%
<i>Четверг - 2</i>	4,57	26,39	22,44	54,88	532,14	28%	33%	21%	26%	20%	38%	41%
<i>Пятница - 2</i>	6,06	37,61	20,06	72,75	626,32	40%	29%	28%	31%	24%	29%	46%
<i>Среднее</i>	5,82	30,58	21,98	69,86	603,18	33%	32%	26%	29%	20%	33%	46%

### Полдники

Наименование дней недели, блюды	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
<i>Вторник - 1</i>	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
<i>Среда - 1</i>	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
<i>Четверг - 1</i>	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
<i>Пятница - 1</i>	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
<i>Понедельник - 2</i>	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
<i>Вторник - 2</i>	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
<i>Среда - 2</i>	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
<i>Четверг - 2</i>	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
<i>Пятница - 2</i>	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
<i>Среднее</i>	2,22	5,85	5,76	26,67	187,66	6%	8%	10%	9%	12%	28%	57%