

**Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 12-ти дневного типового диетического (диабет) меню для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области**

Возраст 12-18 лет

| <b>100 % Норма МР</b>           |             |                      |              |              |                                | 107            | 82         | 324        | 2460       |                 |            |            |
|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|------------|------------|------------|-----------------|------------|------------|
| <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                 | 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%        |
| Суббота - 1                     | 6,27        | 24,73                | 14,33        | 75,20        | 535,01                         | 23%            | 17%        | 23%        | 22%        | 18%             | 24%        | 56%        |
| 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%        |
| Суббота - 2                     | 3,52        | 12,21                | 10,84        | 42,28        | 324,77                         | 11%            | 13%        | 13%        | 13%        | 15%             | 30%        | 52%        |
| <b>Среднее</b>                  | <b>5,02</b> | <b>32,20</b>         | <b>16,89</b> | <b>60,24</b> | <b>526,20</b>                  | <b>30%</b>     | <b>21%</b> | <b>19%</b> | <b>21%</b> | <b>25%</b>      | <b>29%</b> | <b>45%</b> |

| <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                 | 2,79        | 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%        |
| Суббота - 1                     | 3,17        | 7,36                 | 7,60        | 38,03        | 257,08                         | 7%             | 9%        | 12%        | 10%        | 11%             | 27%        | 59%        |
| 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%        |
| Суббота - 2                     | 3,17        | 7,36                 | 7,60        | 38,03        | 257,08                         | 7%             | 9%        | 12%        | 10%        | 11%             | 27%        | 59%        |
| <b>Среднее</b>                  | <b>2,98</b> | <b>7,76</b>          | <b>7,40</b> | <b>35,73</b> | <b>248,08</b>                  | <b>7%</b>      | <b>9%</b> | <b>11%</b> | <b>10%</b> | <b>13%</b>      | <b>27%</b> | <b>57%</b> |

### Обеды

| Наименование дней недели,<br>блюдо | Пищевые вещества (г) |       |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Выполнение БЖУ |     |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |
|------------------------------------|----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
|                                    | ХЕ                   | Б     | Ж     | У      |                                      | Б              | Ж   | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |
| Понедельник - 1                    | 8,19                 | 43,00 | 29,23 | 98,32  | 833,74                               | 40%            | 36% | 30% | 34% | 21%             | 32% | 47% |
| Вторник - 1                        | 6,25                 | 41,69 | 23,43 | 74,96  | 681,92                               | 39%            | 29% | 23% | 28% | 24%             | 31% | 44% |
| Среда - 1                          | 5,58                 | 26,89 | 25,09 | 66,94  | 603,20                               | 25%            | 31% | 21% | 25% | 18%             | 37% | 44% |
| Четверг - 1                        | 8,31                 | 39,17 | 23,32 | 99,77  | 770,12                               | 37%            | 28% | 31% | 31% | 20%             | 27% | 52% |
| Пятница - 1                        | 8,11                 | 27,26 | 35,24 | 97,30  | 819,18                               | 25%            | 43% | 30% | 33% | 13%             | 39% | 48% |
| Суббота - 1                        | 6,96                 | 39,65 | 28,04 | 83,49  | 751,51                               | 37%            | 34% | 26% | 31% | 21%             | 34% | 44% |
| Понедельник - 2                    | 7,64                 | 34,98 | 29,88 | 91,71  | 778,24                               | 33%            | 36% | 28% | 32% | 18%             | 35% | 47% |
| Вторник - 2                        | 6,02                 | 24,94 | 21,76 | 72,30  | 592,08                               | 23%            | 27% | 22% | 24% | 17%             | 33% | 49% |
| Среда - 2                          | 8,09                 | 37,58 | 25,95 | 97,12  | 776,30                               | 35%            | 32% | 30% | 32% | 19%             | 30% | 50% |
| Четверг - 2                        | 5,81                 | 28,62 | 30,58 | 69,73  | 675,98                               | 27%            | 37% | 22% | 27% | 17%             | 41% | 41% |
| Пятница - 2                        | 7,50                 | 43,43 | 26,24 | 90,00  | 776,20                               | 41%            | 32% | 28% | 32% | 22%             | 30% | 46% |
| Суббота - 2                        | 8,82                 | 33,92 | 32,12 | 105,85 | 852,17                               | 32%            | 39% | 33% | 35% | 16%             | 34% | 50% |
| Среднее                            | 7,27                 | 35,09 | 27,57 | 87,29  | 742,55                               | 33%            | 34% | 27% | 30% | 19%             | 33% | 47% |

### Полдники

| Наименование дней недели,<br>блюдо | Пищевые вещества (г) |      |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Выполнение БЖУ |    |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |
|------------------------------------|----------------------|------|------|-------|--------------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
|                                    | ХЕ                   | 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% |
| Суббота - 1                        | 3,17                 | 7,36 | 7,60 | 38,03 | 257,08                               | 7%             | 9% | 12% | 10% | 11%             | 27% | 59% |
| 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% |
| Суббота - 2                        | 3,17                 | 7,36 | 7,60 | 38,03 | 257,08                               | 7%             | 9% | 12% | 10% | 11%             | 27% | 59% |
| Среднее                            | 2,98                 | 7,76 | 7,40 | 35,73 | 248,08                               | 7%             | 9% | 11% | 10% | 13%             | 27% | 57% |