

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

Возраст 12-18 лет

<i>100 % Норма СанПиН</i>																
	90	92	383	2720	Завтраки											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ							
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У					
<i>Понедельник - 1</i>	21,77	17,35	84,17	581,02	24%	19%	22%	21%	15%	27%	58%					
<i>Вторник - 1</i>	21,75	10,14	84,86	519,54	24%	11%	22%	19%	17%	18%	65%					
<i>Среда - 1</i>	36,47	21,60	115,67	803,10	41%	23%	30%	30%	18%	24%	58%					
<i>Четверг - 1</i>	31,08	13,04	59,43	478,34	35%	14%	16%	18%	26%	25%	50%					
<i>Пятница - 1</i>	22,28	20,41	48,97	477,48	25%	22%	13%	18%	19%	38%	41%					
<i>Понедельник - 2</i>	28,51	16,43	83,28	596,14	32%	18%	22%	22%	19%	25%	56%					
<i>Вторник - 2</i>	29,19	35,49	85,99	781,45	32%	39%	22%	29%	15%	41%	44%					
<i>Среда - 2</i>	32,30	18,66	106,22	728,75	36%	20%	28%	27%	18%	23%	58%					
<i>Четверг - 2</i>	37,06	21,08	62,28	591,72	41%	23%	16%	22%	25%	32%	42%					
<i>Пятница - 2</i>	21,47	20,70	51,31	481,10	24%	23%	13%	18%	18%	39%	43%					
<i>Среднее</i>	28,19	19,49	78,22	603,86	31%	21%	20%	22%	19%	29%	52%					
Второй завтрак																
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ							
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У					
<i>Понедельник - 1</i>	5,55	8,37	56,09	327,48	6%	9%	15%	12%	7%	23%	69%					
<i>Вторник - 1</i>	5,31	4,13	61,83	311,39	6%	4%	16%	11%	7%	12%	79%					
<i>Среда - 1</i>	5,55	8,37	56,09	327,48	6%	9%	15%	12%	7%	23%	69%					
<i>Четверг - 1</i>	5,31	4,13	61,83	311,39	6%	4%	16%	11%	7%	12%	79%					
<i>Пятница - 1</i>	5,55	8,37	56,09	327,48	6%	9%	15%	12%	7%	23%	69%					
<i>Понедельник - 2</i>	5,55	8,37	56,09	327,48	6%	9%	15%	12%	7%	23%	69%					
<i>Вторник - 2</i>	5,31	4,13	61,83	311,39	6%	4%	16%	11%	7%	12%	79%					
<i>Среда - 2</i>	5,55	8,37	56,09	327,48	6%	9%	15%	12%	7%	23%	69%					
<i>Четверг - 2</i>	5,31	4,13	61,83	311,39	6%	4%	16%	11%	7%	12%	79%					
<i>Пятница - 2</i>	5,55	8,37	56,09	327,48	6%	9%	15%	12%	7%	23%	69%					
<i>Среднее</i>	5,45	6,67	58,39	321,04	6%	7%	15%	12%	7%	19%	73%					

Обеды

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	34,04	39,66	140,99	1061,59	38%	43%	37%	39%	13%	34%	53%
<i>Вторник - 1</i>	44,93	24,78	104,99	820,48	50%	27%	27%	30%	22%	27%	51%
<i>Среда - 1</i>	31,30	35,08	116,98	909,31	35%	38%	31%	33%	14%	35%	51%
<i>Четверг - 1</i>	24,50	25,56	114,26	791,37	27%	28%	30%	29%	12%	29%	58%
<i>Пятница - 1</i>	30,10	32,27	143,98	992,41	33%	35%	38%	36%	12%	29%	58%
<i>Понедельник - 2</i>	31,29	19,75	122,55	797,04	35%	21%	32%	29%	16%	22%	62%
<i>Вторник - 2</i>	28,30	30,35	104,55	805,68	31%	33%	27%	30%	14%	34%	52%
<i>Среда - 2</i>	42,92	36,41	126,31	1009,04	48%	40%	33%	37%	17%	32%	50%
<i>Четверг - 2</i>	25,45	37,77	114,46	904,30	28%	41%	30%	33%	11%	38%	51%
<i>Пятница - 2</i>	44,17	28,19	119,09	913,47	49%	31%	31%	34%	19%	28%	52%
<i>Среднее</i>	33,70	30,98	120,81	900,47	37%	34%	32%	33%	15%	31%	54%

Полдники

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	5,33	8,72	48,81	303,02	6%	9%	13%	11%	7%	26%	64%
<i>Вторник - 1</i>	5,16	4,14	47,41	251,54	6%	4%	12%	9%	8%	15%	75%
<i>Среда - 1</i>	5,33	8,72	48,81	303,02	6%	9%	13%	11%	7%	26%	64%
<i>Четверг - 1</i>	5,16	4,14	47,41	251,54	6%	4%	12%	9%	8%	15%	75%
<i>Пятница - 1</i>	5,33	8,72	48,81	303,02	6%	9%	13%	11%	7%	26%	64%
<i>Понедельник - 2</i>	5,73	8,52	46,51	294,02	6%	9%	12%	11%	8%	26%	63%
<i>Вторник - 2</i>	4,76	4,34	49,71	260,54	5%	5%	13%	10%	7%	15%	76%
<i>Среда - 2</i>	5,73	8,52	46,51	294,02	6%	9%	12%	11%	8%	26%	63%
<i>Четверг - 2</i>	4,76	4,34	49,71	260,54	5%	5%	13%	10%	7%	15%	76%
<i>Пятница - 2</i>	5,73	8,52	46,51	294,02	6%	9%	12%	11%	8%	26%	63%
<i>Среднее</i>	5,30	6,87	48,02	281,52	6%	7%	13%	10%	8%	22%	68%