

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (ЖКТ) 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>	26,77	25,08	80,62	650,62	30%	27%	21%	24%	16%	35%	50%
<i>Вторник - 1</i>	29,23	20,12	91,99	668,18	32%	22%	24%	25%	18%	27%	55%
<i>Среда - 1</i>	27,79	13,60	86,36	587,03	31%	15%	23%	22%	19%	21%	59%
<i>Четверг - 1</i>	38,81	18,59	89,27	678,34	43%	20%	23%	25%	23%	25%	53%
<i>Пятница - 1</i>	26,00	26,70	75,50	649,75	29%	29%	20%	24%	16%	37%	46%
<i>Понедельник - 2</i>	26,26	19,50	106,13	705,55	29%	21%	28%	26%	15%	25%	60%
<i>Вторник - 2</i>	39,43	24,37	84,07	709,94	44%	26%	22%	26%	22%	31%	47%
<i>Среда - 2</i>	28,49	16,35	106,25	694,85	32%	18%	28%	26%	16%	21%	61%
<i>Четверг - 2</i>	38,75	20,32	65,85	600,86	43%	22%	17%	22%	26%	30%	44%
<i>Пятница - 2</i>	23,14	19,37	53,09	484,21	26%	21%	14%	18%	19%	36%	44%
<i>Среднее</i>	30,47	20,40	83,91	642,93	34%	22%	22%	24%	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>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Вторник - 1</i>	5,59	2,34	31,62	174,21	6%	3%	8%	6%	13%	12%	73%
<i>Среда - 1</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	7%	2%	8%	7%	14%	11%	73%
<i>Четверг - 1</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	13%	5%	5%	6%	26%	22%	49%
<i>Пятница - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Понедельник - 2</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	7%	2%	8%	7%	14%	11%	73%
<i>Вторник - 2</i>	26,21	14,13	26,46	346,53	29%	15%	7%	13%	30%	37%	31%
<i>Среда - 2</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	13%	5%	5%	6%	26%	22%	49%
<i>Четверг - 2</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Пятница - 2</i>	8,76	1,92	9,13	93,24	10%	2%	2%	3%	38%	19%	39%
<i>Среднее</i>	14,86	7,36	25,01	231,60	17%	8%	7%	9%	25%	25%	48%

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>	33,41	26,88	135,19	920,38	37%	29%	35%	34%	15%	26%	59%
<i>Вторник - 1</i>	39,23	20,51	103,27	751,88	44%	22%	27%	28%	21%	25%	55%
<i>Среда - 1</i>	29,52	24,15	111,99	782,44	33%	26%	29%	29%	15%	28%	57%
<i>Четверг - 1</i>	27,35	24,21	109,82	771,28	30%	26%	29%	28%	14%	28%	57%
<i>Пятница - 1</i>	30,35	29,13	141,68	955,53	34%	32%	37%	35%	13%	27%	59%
<i>Понедельник - 2</i>	32,41	27,18	119,41	855,91	36%	30%	31%	31%	15%	29%	56%
<i>Вторник - 2</i>	28,58	30,60	114,77	857,52	32%	33%	30%	32%	13%	32%	54%
<i>Среда - 2</i>	35,69	25,87	108,37	814,19	40%	28%	28%	30%	18%	29%	53%
<i>Четверг - 2</i>	34,06	31,76	113,11	875,67	38%	35%	30%	32%	16%	33%	52%
<i>Пятница - 2</i>	41,05	24,00	122,15	864,87	46%	26%	32%	32%	19%	25%	56%
<i>Среднее</i>	33,16	26,43	117,98	844,97	37%	29%	31%	31%	16%	28%	56%

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>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Вторник - 1</i>	5,59	2,34	31,62	174,21	6%	3%	8%	6%	13%	12%	73%
<i>Среда - 1</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	7%	2%	8%	7%	14%	11%	73%
<i>Четверг - 1</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	13%	5%	5%	6%	26%	22%	49%
<i>Пятница - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Понедельник - 2</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	7%	2%	8%	7%	14%	11%	73%
<i>Вторник - 2</i>	26,21	14,13	26,46	346,53	29%	15%	7%	13%	30%	37%	31%
<i>Среда - 2</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	13%	5%	5%	6%	26%	22%	49%
<i>Четверг - 2</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Пятница - 2</i>	8,76	1,92	9,13	93,24	10%	2%	2%	3%	38%	19%	39%
<i>Среднее</i>	14,86	7,36	25,01	231,60	17%	8%	7%	9%	25%	25%	48%