

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

Возраст 7-11 лет

<i>100 % Норма СанПиН</i>													
	77	79	335	2350	<i>Завтраки</i>								
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>	25,97	23,63	82,97	643,54	34%	30%	25%	27%	16%	33%	52%		
<i>Вторник - 1</i>	25,72	16,37	78,26	565,18	33%	21%	23%	24%	18%	26%	55%		
<i>Среда - 1</i>	27,00	13,50	79,54	555,55	35%	17%	24%	24%	19%	22%	57%		
<i>Четверг - 1</i>	36,44	16,41	78,65	606,50	47%	21%	23%	26%	24%	24%	52%		
<i>Пятница - 1</i>	22,88	23,08	65,87	565,96	30%	29%	20%	24%	16%	37%	47%		
<i>Понедельник - 2</i>	25,46	18,04	108,48	698,47	33%	23%	32%	30%	15%	23%	62%		
<i>Вторник - 2</i>	35,00	29,20	77,68	709,80	45%	37%	23%	30%	20%	37%	44%		
<i>Среда - 2</i>	27,69	16,25	99,39	663,03	36%	21%	30%	28%	17%	22%	60%		
<i>Четверг - 2</i>	35,92	18,22	60,92	550,64	47%	23%	18%	23%	26%	30%	44%		
<i>Пятница - 2</i>	20,02	17,12	45,90	422,40	26%	22%	14%	18%	19%	36%	43%		
<i>Среднее</i>	28,21	19,18	77,77	598,11	37%	24%	23%	25%	19%	29%	52%		

<i>Второй завтрак</i>											
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	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
<i>Вторник - 1</i>	5,59	2,34	31,62	174,21	7%	3%	9%	7%	13%	12%	73%
<i>Среда - 1</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%
<i>Четверг - 1</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%
<i>Пятница - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
<i>Понедельник - 2</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%
<i>Вторник - 2</i>	26,21	14,13	26,46	346,53	34%	18%	8%	15%	30%	37%	31%
<i>Среда - 2</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%
<i>Четверг - 2</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
<i>Пятница - 2</i>	8,76	1,92	17,11	125,16	11%	2%	5%	5%	38%	19%	39%
<i>Среднее</i>	14,86	7,36	25,81	234,79	19%	9%	8%	10%	25%	28%	44%

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>	29,88	22,78	113,03	779,73	39%	29%	34%	33%	15%	26%	58%	
<i>Вторник - 1</i>	31,48	17,13	84,29	616,53	41%	22%	25%	26%	20%	25%	55%	
<i>Среда - 1</i>	27,65	22,06	98,06	700,47	36%	28%	29%	30%	16%	28%	56%	
<i>Четверг - 1</i>	24,10	20,03	94,22	657,44	31%	25%	28%	28%	15%	27%	57%	
<i>Пятница - 1</i>	27,24	25,40	118,90	817,39	35%	32%	35%	35%	13%	28%	58%	
<i>Понедельник - 2</i>	29,00	21,45	105,32	733,94	38%	27%	31%	31%	16%	26%	57%	
<i>Вторник - 2</i>	25,84	25,81	97,32	731,81	34%	33%	29%	31%	14%	32%	53%	
<i>Среда - 2</i>	30,63	21,04	89,88	675,44	40%	27%	27%	29%	18%	28%	53%	
<i>Четверг - 2</i>	30,70	25,58	96,22	738,43	40%	32%	29%	31%	17%	31%	52%	
<i>Пятница - 2</i>	38,86	20,84	110,10	788,22	50%	26%	33%	34%	20%	24%	56%	
<i>Среднее</i>	29,54	22,21	100,73	723,94	38%	28%	30%	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	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%	
<i>Вторник - 1</i>	5,59	2,34	31,62	174,21	7%	3%	9%	7%	13%	12%	73%	
<i>Среда - 1</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%	
<i>Четверг - 1</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%	
<i>Пятница - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%	
<i>Понедельник - 2</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%	
<i>Вторник - 2</i>	26,21	14,13	26,46	346,53	34%	18%	8%	15%	30%	37%	31%	
<i>Среда - 2</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%	
<i>Четверг - 2</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%	
<i>Пятница - 2</i>	8,76	1,92	17,11	125,16	11%	2%	5%	5%	38%	19%	39%	
<i>Среднее</i>	14,86	7,36	25,81	234,79	19%	9%	8%	10%	25%	28%	44%	