

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

Возраст 7-11 лет

<b>100 % Норма СанПиН</b>											
	77	79	335	2350							
<b>Завтраки</b>											
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>	19,51	16,48	66,73	494,19	25%	21%	20%	21%	16%	30%	54%
<i>Вторник - 1</i>	19,24	8,58	71,71	441,56	25%	11%	21%	19%	17%	17%	65%
<i>Среда - 1</i>	33,58	17,71	97,97	685,77	44%	22%	29%	29%	20%	23%	57%
<i>Четверг - 1</i>	29,20	11,57	45,55	401,54	38%	15%	14%	17%	29%	26%	45%
<i>Пятница - 1</i>	21,10	19,97	39,05	427,87	27%	25%	12%	18%	20%	42%	37%
<i>Понедельник - 2</i>	27,17	12,97	72,15	515,00	35%	16%	22%	22%	21%	23%	56%
<i>Вторник - 2</i>	25,99	29,77	71,00	657,04	34%	38%	21%	28%	16%	41%	43%
<i>Среда - 2</i>	28,84	16,95	80,05	594,80	37%	21%	24%	25%	19%	26%	54%
<i>Четверг - 2</i>	35,87	20,63	52,36	542,10	47%	26%	16%	23%	26%	34%	39%
<i>Пятница - 2</i>	17,43	16,62	41,44	388,77	23%	21%	12%	17%	18%	38%	43%
<i>Среднее</i>	25,79	17,12	63,80	514,86	33%	22%	19%	22%	20%	30%	50%

<b>Второй завтрак</b>											
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>	5,45	8,35	54,07	318,28	7%	11%	16%	14%	7%	24%	68%
<i>Вторник - 1</i>	5,21	4,11	59,81	302,19	7%	5%	18%	13%	7%	12%	79%
<i>Среда - 1</i>	5,45	8,35	54,07	318,28	7%	11%	16%	14%	7%	24%	68%
<i>Четверг - 1</i>	5,21	4,11	59,81	302,19	7%	5%	18%	13%	7%	12%	79%
<i>Пятница - 1</i>	5,45	8,35	54,07	318,28	7%	11%	16%	14%	7%	24%	68%
<i>Понедельник - 2</i>	5,45	8,35	54,07	318,28	7%	11%	16%	14%	7%	24%	68%
<i>Вторник - 2</i>	5,21	4,11	59,81	302,19	7%	5%	18%	13%	7%	12%	79%
<i>Среда - 2</i>	5,45	8,35	54,07	318,28	7%	11%	16%	14%	7%	24%	68%
<i>Четверг - 2</i>	5,21	4,11	59,81	302,19	7%	5%	18%	13%	7%	12%	79%
<i>Пятница - 2</i>	5,45	8,35	54,07	318,28	7%	11%	16%	14%	7%	24%	68%
<i>Среднее</i>	5,35	6,65	56,37	311,84	7%	8%	17%	13%	7%	19%	72%

### 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>	29,44	34,26	114,89	889,07	38%	43%	34%	38%	13%	35%	52%
<i>Вторник - 1</i>	38,61	18,62	85,07	662,09	50%	24%	25%	28%	23%	25%	51%
<i>Среда - 1</i>	28,10	28,60	91,53	735,06	36%	36%	27%	31%	15%	35%	50%
<i>Четверг - 1</i>	20,77	19,53	92,89	634,94	27%	25%	28%	27%	13%	28%	59%
<i>Пятница - 1</i>	26,45	26,87	117,60	822,39	34%	34%	35%	35%	13%	29%	57%
<i>Понедельник - 2</i>	26,31	15,87	98,26	644,34	34%	20%	29%	27%	16%	22%	61%
<i>Вторник - 2</i>	24,97	25,00	84,76	662,89	32%	32%	25%	28%	15%	34%	51%
<i>Среда - 2</i>	36,12	28,76	100,10	806,93	47%	36%	30%	34%	18%	32%	50%
<i>Четверг - 2</i>	21,65	26,77	91,82	698,33	28%	34%	27%	30%	12%	35%	53%
<i>Пятница - 2</i>	37,91	21,94	97,30	743,61	49%	28%	29%	32%	20%	27%	52%
<i>Среднее</i>	29,03	24,62	97,42	729,97	38%	31%	29%	31%	16%	30%	53%

### 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>	5,27	8,70	46,67	293,38	7%	11%	14%	12%	7%	27%	64%
<i>Вторник - 1</i>	5,15	4,14	45,39	243,22	7%	5%	14%	10%	8%	15%	75%
<i>Среда - 1</i>	5,27	8,70	46,67	293,38	7%	11%	14%	12%	7%	27%	64%
<i>Четверг - 1</i>	5,15	4,14	45,39	243,22	7%	5%	14%	10%	8%	15%	75%
<i>Пятница - 1</i>	5,27	8,70	46,67	293,38	7%	11%	14%	12%	7%	27%	64%
<i>Понедельник - 2</i>	5,67	8,50	44,37	284,38	7%	11%	13%	12%	8%	27%	62%
<i>Вторник - 2</i>	4,75	4,34	47,69	252,22	6%	5%	14%	11%	8%	15%	76%
<i>Среда - 2</i>	5,67	8,50	44,37	284,38	7%	11%	13%	12%	8%	27%	62%
<i>Четверг - 2</i>	4,75	4,34	47,69	252,22	6%	5%	14%	11%	8%	15%	76%
<i>Пятница - 2</i>	5,67	8,50	44,37	284,38	7%	11%	13%	12%	8%	27%	62%
<i>Среднее</i>	5,26	6,85	45,93	272,41	7%	9%	14%	12%	8%	23%	67%