

Замена блюда

День	Прием пищи	Замещаемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	по меню	60/180/5	18,02	18,13	42,98	386,40	25%
		Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	
		Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75	
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:		500	20,14	18,78	79,59	558,75	
		замени	Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	169,30	25%
			Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	42,26	216,90	
			Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	
			Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого:	528	19,00	19,23	79,77	558,55				
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	по меню	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	25%
		Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	
		Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	
		Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	79,20	
		Итого:		553	23,06	22,02	90,99	646,50	
		замени	Сосиски отварные	100	12,00	15,00	0,90	187,00	25%
			Каша пшеничная молочная	200	7,47	8,09	36,98	252,00	
			Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	
			Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого:	570	23,21	23,70	94,29	646,60				



Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	
		Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:	535	19,18	20,69	84,80	590,41	
		замена	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91
			Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00
			Макаронные изделия отварные	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10
			Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	32,93	132,80
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	
	Итого:	533	19,76	19,81	82,78	606,21		

25%

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	
		Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:	600	21,50	24,10	100,51	683,10	
		замена	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85
			Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	90/150/3	16,48	16,35	32,86	363,10
			Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
			Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	
	Итого:	598	22,08	21,92	96,11	658,90		

25%

25%

