

Замена блюд

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 6 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			100	10,70	13,40	11,36	201,12	
		Котлеты говяжьи	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	
			90	10,18	13,25	11,77	183,40	
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	
			190/10	0,070	0,020	10,000	40	
		Чай с сахаром	25	1,900	0,200	12,300	59	
			20	1,320	0,240	7,920	40	
		Хлеб пшеничный	590	18,48	20,43	79,58	575,75	
			Итого:					
		Итого:	по меню	600	19,33	20,64	81,15	603,37
				Итого:				
День 6 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			100	10,70	13,40	11,36	201,12	
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	
			90	10,18	13,25	11,77	183,40	
		Котлеты говяжьи	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	
			90	10,18	13,25	11,77	183,40	
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00	
			190/10	0,070	0,020	10,000	40	
		Чай с сахаром	25	1,900	0,200	12,300	59	
			20	1,320	0,240	7,920	40	
		Хлеб пшеничный	590	18,48	20,43	79,58	575,75	
			Итого:					
Итого:	по меню	600	19,33	20,64	81,15	603,37		
		Итого:						

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 6 (2 недели)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлеты говяжьи	100	11,32	14,72	13,08	203,78	
			180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	
			40	3,040	0,320	19,680	94	
		Чай с сахаром	30	1,980	0,360	11,880	59	
			Итого:	553	21,954	22,353	92,355	674
		Итого:	по меню	100	10,70	13,40	11,36	201,12
				180/5	5,56	8,38	38,04	289,76
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	190/10	0,070	0,020	10,000	40	
			40	3,040	0,320	19,680	94	
		Чай с сахаром	30	1,980	0,360	11,880	59	
			Итого:	555	21,35	22,48	90,96	684,28

