

Замена блинда

День	Прем пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Пищевая и энергетическая ценность	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калории			
								ккал	кДж		
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета домашняя из говядины	по меню	90	10,15	13,79	8,10	199,57			
				150/5	5,12	4,53	31,99	189,30			
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	по меню	200	0,34	0,17	22,84	106,40			
				30	2,280	0,240	14,760	71			
		Хлеб пшеничный	по меню	25	1,65	0,30	9,90	49,50			
				500	19,54	19,03	87,59	615,27			
		Хлеб ржаной	по меню	200	0,34	0,17	22,84	106,40			
				30	2,280	0,240	14,760	71			
		Итого:				500	19,54	19,03	87,59	615,27	
		День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сосиски отварные	по меню	100	10,80	13,84	0,36	201,12	
150/5	5,12					4,53	31,99	189,30			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	по меню			200	0,34	0,17	22,84	106,40			
				30	2,280	0,240	14,760	71			
Хлеб пшеничный	по меню			25	1,65	0,30	9,90	49,50			
				510	20,19	19,08	79,85	616,82			
Хлеб ржаной	по меню			200	0,34	0,17	22,84	106,40			
				30	2,280	0,240	14,760	71			
Итого:				510	20,19	19,08	79,85	616,82			
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)			Котлета домашняя из говядины	по меню	100	11,28	16,71	9,00	221,74	
		180/5	6,83			4,43	38,37	220,56			
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	по меню	200	0,34	0,17	22,84	106,40			
				30	2,280	0,240	14,760	71			
		Хлеб пшеничный	по меню	35	2,31	0,42	13,86	69,30			
				550	23,04	21,97	98,83	688,50			
		Хлеб ржаной	по меню	200	0,34	0,17	22,84	106,40			
				30	2,280	0,240	14,760	71			
		Итого:				550	23,04	21,97	98,83	688,50	
		День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сосиски отварные	замена	100	10,80	13,84	0,36	201,12	
200/3	7,37					8,20	39,30	257,60			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	замена			200	0,34	0,17	22,84	106,40			
				30	2,280	0,240	14,760	71			
Хлеб пшеничный	замена			35	2,31	0,42	13,86	69,30			
				568	23,10	22,87	91,12	704,92			
Хлеб ржаной	замена			200	0,34	0,17	22,84	106,40			
				30	2,280	0,240	14,760	71			
Итого:				568	23,10	22,87	91,12	704,92			

25%

25%

25%

25%



ЗАМ. ДИРЕКТОРА
ПО ПРОИЗВОДСТВУ
А.УСТАФИНА Г.И.



День	Принем пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Пищевая и энергетическая ценность	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эквивалент, г	Эквивалент, г	
День 2 (2 недели) Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)		Бутерброд с сыром	по меню	50	6,27	7,03	14,83	221,74	155	
		Котлета домашняя из говядины		90	10,15	10,50	8,10	199,57		
		Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным		150/5	2,33	2,94	38,92	178,50		
		Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,60		
		Итого:		515	20,20	20,73	79,97	614,67		
		Сыр порционно		замена	10	2,63	2,66	0,00	34,33	
		Сосиски отварные			100	10,80	13,84	0,36	201,12	
		Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным			150/5	2,33	2,94	38,92	178,50	
		Чай с сахаром, с лимоном			185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240		14,760	71				
Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	15,84	79,20					
Итого:	535	20,21	20,18	80,08	605,65					

25%

День 2 (2 недели)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Пищевая и энергетическая ценность	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эквивалент, г	Эквивалент, г	
День 2 (2 недели)		Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	по меню	50	6,270	7,030	14,830	221,74	155	
		Котлета домашняя из говядины		100	10,46	11,03	9,00	221,74		
		Каша "Дружба" вязкая молочная		180/3	5,42	5,71	49,05	194,40		
		Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5	0,13	0,02	10,200	42		
		Хлеб ржаной		20	1,320	0,240	7,920	40		
		Итого:		553	23,60	24,03	91,00	652,74		
		Сыр порционно		замена	10	2,63	2,66	0,00	34,33	
		Сосиски отварные			100	10,80	13,84	0,36	201,12	
		Каша "Дружба" вязкая молочная			220/5	5,79	6,95	56,75	246,40	
		Чай с сахаром, с лимоном			185/10/5	0,13	0,02	10,200	42	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240		14,760	71				
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59,400					
Итого:	595	23,61	24,07	93,95	653,75					

25%

ЗАМ. ДИРЕКТОРА
ПО ПРОГРАММНОМУ
КУРСУ

