

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход, г						ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал	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		
		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%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход, г						ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал	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		
		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%

