

Замена блюда

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

25%

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

25%

25%

