

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эл.ккал
			по меню				
День 1 (1 неделя)	Порционный завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91
		Котлета "Домашняя" из говядины	90	8,75	12,50	8,10	199,57
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,69	2,81	31,92	175,80
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
		Итого:	543	18,38	18,89	83,00	598,28
		Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	8,76	187,00
		Макаронные изделия отварные	150/3	5,69	2,81	31,92	175,80
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого:	533	19,77	19,77	79,70	565,91		

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эл.ккал
			по меню				
День 1 (1 неделя)	Порционный завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85
		Котлета "Домашняя" из говядины с макаронными изделиями отварными с маслом сливочным	90/150/3	14,44	15,31	40,02	375,37
		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:	573	18,15	19,98	82,45	612,42
		Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85
		Сосиски отварные с макаронными изделиями отварными с маслом сливочным	90/150/3	15,60	24,31	40,68	411,90
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	573	19,30	28,98	83,11	648,95

