

Замена блюд

День	Прим пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сырники из творога с кашей пшенной	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40
		Молочной с маслом сливочным					
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,14</b>	<b>18,78</b>	<b>79,59</b>	<b>558,75</b>
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	8,76	169,30
		Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	42,26	216,90
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>19,00</b>	<b>19,23</b>	<b>87,63</b>	<b>558,55</b>		

25%

День	Прим пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сырники из творога с кашей пшенной	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60
		Молочной с маслом сливочным					
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
		<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,06</b>	<b>22,02</b>	<b>90,99</b>	<b>646,50</b>
		Сосиски отварные с кашей пшенной	90/180/5	16,65	29,10	39,01	465,90
		Молочной с маслом сливочным	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Чай "Витаминный" с шиповником	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Хлеб ржаной	50	2,70	0,54	17,10	81,00		
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,18</b>	<b>29,95</b>	<b>84,50</b>	<b>681,55</b>		

