

Замена блюда

День	Прием пищи	Замменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	по меню	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		замена	60	0,64	3,01	5,11
	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%

25%

День	Прием пищи	Замменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	по меню	90/150/3	15,88	17,78	45,75	374,10
		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:		473	18,52	18,23	79,67	526,30
		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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
	Итого:	473	19,12	16,80	66,77	515,30		

