

Замена блюд

День	Прим пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦккал	
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сырники из творога с кашей пшеничной	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	
		Итого:		500	20,14	18,78	79,59	558,75
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	169,30	
		Каша пшеничная 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	
		Итого:		528	19,00	19,23	79,77	558,55

25%

День	Прим пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦккал	
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сырники из творога с кашей пшеничной	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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:		533	21,64	21,82	82,11	603,20
		Сосиски отварные	100	12,00	15,00	0,90	187,00	
		Каша пшеничная молочная	200	7,47	8,09	36,98	252,00	
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:		550	23,21	23,70	72,03	599,60

