

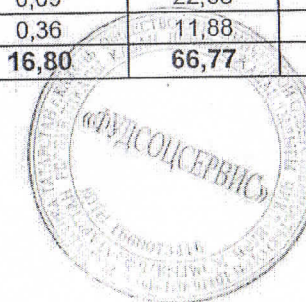
Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое 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
		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	Заменяемое 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
		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		



Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал		
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	по меню	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40		
				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		замена	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%

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал		
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	по меню	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60		
				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				

