

# Замена блюд

| День              | Присл пиши                                | Заменяемое блюдо/ Вариант Замена                                        | Выход,г  | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|-------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|------------|---------|
| День 1 (2 недели) | Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет) | Сыр порционно                                                           | 10       | 2,63    | 2,66   | 0,00       | 34,33   |
|                   |                                           | Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным | 75/150/3 | 11,97   | 17,05  | 41,36      | 324,80  |
|                   |                                           | Компот из сухофруктов (75С)                                             | 200      | 0,66    | 0,09   | 12,03      | 92,90   |
|                   |                                           | Хлеб пшеничный                                                          | 25       | 1,90    | 0,20   | 12,30      | 58,75   |
|                   |                                           | Хлеб ржаной                                                             | 40       | 3,04    | 0,32   | 19,68      | 94,00   |
|                   |                                           | Итого:                                                                  | 503      | 20,20   | 20,32  | 85,37      | 604,78  |
|                   |                                           | Соусы отварные                                                          | 90       | 10,80   | 13,50  | 0,90       | 169,30  |
|                   |                                           | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                           | 150/5    | 4,71    | 6,22   | 39,79      | 227,00  |
|                   |                                           | Компот из сухофруктов (75С)                                             | 200      | 0,66    | 0,09   | 12,03      | 92,90   |
|                   |                                           | Хлеб пшеничный                                                          | 20       | 1,52    | 0,16   | 9,84       | 47,00   |
|                   |                                           | Хлеб ржаной                                                             | 35       | 2,31    | 0,42   | 17,86      | 69,30   |
|                   |                                           | Итого:                                                                  | 500      | 20,00   | 20,39  | 80,42      | 605,50  |
|                   |                                           | замена                                                                  |          |         |        |            |         |
|                   |                                           |                                                                         |          |         |        |            |         |
|                   |                                           |                                                                         |          |         |        |            |         |

25%

| День              | Присл пиши                                       | Заменяемое блюдо/ Вариант Замена                                        | Выход,г  | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|-------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|------------|---------|
| День 1 (2 недели) | Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше) | Сыр порционно                                                           | 10       | 2,63    | 2,66   | 0,00       | 34,33   |
|                   |                                                  | Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным | 75/180/3 | 13,82   | 18,51  | 46,57      | 368,80  |
|                   |                                                  | Компот из сухофруктов (75С)                                             | 200      | 0,66    | 0,09   | 12,03      | 92,90   |
|                   |                                                  | Хлеб пшеничный                                                          | 35       | 2,66    | 0,28   | 17,22      | 82,25   |
|                   |                                                  | Хлеб ржаной                                                             | 50       | 3,80    | 0,40   | 24,60      | 117,50  |
|                   |                                                  | Итого:                                                                  | 553      | 23,57   | 21,94  | 100,42     | 695,78  |
|                   |                                                  | замена                                                                  |          |         |        |            |         |
|                   |                                                  |                                                                         |          |         |        |            |         |
|                   |                                                  |                                                                         |          |         |        |            |         |
|                   |                                                  |                                                                         |          |         |        |            |         |
|                   |                                                  |                                                                         |          |         |        |            |         |
|                   |                                                  |                                                                         |          |         |        |            |         |
|                   |                                                  |                                                                         |          |         |        |            |         |
|                   |                                                  |                                                                         |          |         |        |            |         |
|                   |                                                  |                                                                         |          |         |        |            |         |

25%

25%

