

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 4 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы 11 лет	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
		Тфетели мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
		Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50
		Итого:	523	20,09	19,87	80,62	593,59
		По меню					
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	10,84	14,25	26,06	234,00
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
25%		Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
		Итого:	500	15,09	15,70	68,66	479,00
		Замена					
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	10,84	14,25	26,06	234,00
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
		Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
		Итого:	500	15,09	15,70	68,66	479,00

20%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 4 (2 недели)	Горячий завтрак старшие классы лет и старше	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
		Тфетели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	5,08	2,16	31,93	162,86
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50
		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30
		Итого:	553	17,97	18,72	80,37	548,78
		По меню					
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	14,08	17,44	33,86	294,30
25%		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,50	0,58	10,28	52,40
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	550	18,62	18,87	77,85	546,00
		Замена					
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	14,08	17,44	33,86	294,30
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,50	0,58	10,28	52,40
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40

25%

