

Замена блюда

День	Прим пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 4 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39
		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	558	20,10	20,50	84,96	607,39
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,69	4,77	39,76	213,80
		Чай "Витаминный" с шиповником	170/20/10	0,41	0,16	24,85	108,40
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	573	18,28	19,19	87,19	615,60
		Замена					

25%

День	Прим пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 4 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39
		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	578	21,62	21,86	94,80	654,39
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сосиски отварные с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	90/150/3	15,49		40,66	400,80
		Чай "Витаминный" с шиповником	170/20/10	0,41	0,16	24,85	108,40
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	593	21,40	21,86	97,03	662,60

25%

25%