

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал		
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28		
		Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95		
		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:	520	14,73	16,22	70,26	492,43		
		Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28		
		Сосиски отварные	90	10,8	13,5	0,9	187		
		Макароны отварные маслом сливочным	150/3	5,07	2,85	31,96	176,10		
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80		
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00		
		Итого:	543	20,21	20,07	79,60	600,18		
		День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44
				Икра кабачковая (доп гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90
				Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого:	558			21,76	21,89	91,21	704,54		
Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/180/3			18,64	19,28	40,76	394,36		
Икра кабачковая (доп гарнир)	50			0,54	2,76	4,19	41,90		
Компот из сухофруктов (75С)	200			0,66	0,09	22,03	92,80		
Хлеб пшеничный	20			1,90	0,20	12,30	58,75		
Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого:	573			23,62	22,69	91,16	647,21		

20%

25%

25%

25%

