

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)	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
		Тфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,08	11,94	8,36	144,00
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
		Итого:	545	20,21	20,00	84,50	570,15
		по меню					
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
		Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	9,79	14,20	31,40	295,65
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	525	18,68	19,24	87,42	605,10
		замена					
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
		Тфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,08	11,94	8,36	144,00
		Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
		Итого:	550	17,74	18,53	80,39	540,60
		по меню					
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	18,54	21,05	40,80	400,45
		Чай с сахаром	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:	550	23,11	22,06	94,36	646,65
		замена					
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	18,54	21,05	40,80	400,45
		Чай с сахаром	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:	550	23,11	22,06	94,36	646,65
		замена					

25%

25%

20%

25%

