

Замена блюда

День	Применение пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91
		Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
		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:	535	19,18	20,69	84,80	590,41
		Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00
		Макаронные изделия отварные	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	32,93	132,80
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого:	533	19,76	19,81	82,78	606,21		

25%

День	Применение пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85
		Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30
		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:	600	21,50	24,10	100,51	683,10
		Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85
		Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	90/150/3	16,48	16,35	32,86	363,10
		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:	598	22,08	21,92	96,11	658,90		

25%

