

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сырники из творога с кашей пшеничной	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40
		Молочной с маслом сливочным					
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	169,30
		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	42,26	216,90
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого:	528	19,00	19,23	79,77	558,55		

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сырники из творога с кашей пшеничной	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60
		Молочной с маслом сливочным					
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
		Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50
		Сосиски отварные	100	12,00	15,00	0,90	187,00
		Каша пшеничная молочная	200	7,47	8,09	36,98	252,00
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого:	570	23,21	23,70	94,29	646,50		

25%

25%

