

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦккал	
			по меню	замена	по меню	замена	по меню	замена	по меню	замена	по меню	замена
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5		16,02		18,13		42,98		386,40	
		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		ЭЦккал	
			по меню	замена	по меню	замена	по меню	замена	по меню	замена		
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3		17,90		21,21		47,96		442,60	
		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		646,60	

25%

