

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	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
		Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 10г)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94
	замена	Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00
		Макаронные изделия отварные	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
		Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,89	1,56	1,88	25,08
		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:	515	20,04	19,81	79,58	593,58

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30
		Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30
		Итого:	550	22,34	22,05	98,93	653,34
	замена	Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	90/150/5	16,50	17,80	32,89	376,30
		Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10
		Итого:	550	23,60	22,05	91,00	662,14

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)	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65
		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	
	замена	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
		Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99
		Макаронные изделия отварные	150	4,77	2,82	33,45	194,45
		Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	585	20,15	20,70	79,85	559,12		

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	19,54	21,05	40,80	374,45
		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	550	23,51	21,99	92,17	674,25
	замена	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33
		Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99
		Макаронные изделия отварные	180	5,72	3,38	40,13	233,34
		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	620	17,79	18,61	83,05	549,16		

