



День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 4 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11. лет)	Тфеттели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94
		Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,69	11,20	31,40	275,65
		Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60
		Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10
		Итого:	500	16,14	15,69	66,62	490,35

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 4 (2 недели)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и ст)	Тфеттели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01
		Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
		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	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	560	18,19	17,48	74,33	526,71
		Плоды 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	49,80	454,45
		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	550	23,51	21,99	91,33	647,85