

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 6

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
<b>Первый завтрак</b>																
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	0,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14		
Плов	150	408	16,490	16,890	26,020	0,390	1,280	0,000	0,000	14,230	200,140	0,000	1,650	265		
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	128,780	124,560	0,000	0,478	382		
<b>Итого:</b>		<b>554</b>	<b>18,940</b>	<b>24,980</b>	<b>41,720</b>	<b>0,391</b>	<b>1,280</b>	<b>40,000</b>	<b>0,000</b>	<b>16,630</b>	<b>203,140</b>	<b>0,000</b>	<b>1,670</b>			
<b>Обед</b>																
Салат из свежих огурцов	60	42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0,00	0,00	11,40	20,35	0,00	0,44	20		
Суп картофельный с клецками	200	115	2,846	3,674	15,034	0,084	4,600	16,840	0,000	26,720	57,780	0,000	0,000	108		
Котлеты из говядины	80	234	11,520	16,393	9,615	0,044	0,000	29,091	0,000	9,324	123,462	0,000	1,964	268		
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом)	150/10	260	6,840	8,010	40,060	0,130	0,000	40,000	0,000	36,090	156,470	0,000	2,650	171		
Чай с сахаром (н)	200/15	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	0,000	0,800	376		
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	0,000	0,870	1		
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	0,000	0,870	2		
<b>Итого:</b>		<b>842</b>	<b>24,924</b>	<b>32,323</b>	<b>107,377</b>	<b>0,337</b>	<b>9,551</b>	<b>85,931</b>	<b>0,000</b>	<b>110,335</b>	<b>413,281</b>	<b>0,000</b>	<b>7,597</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1396</b>	<b>43,864</b>	<b>57,303</b>	<b>149,097</b>	<b>0,728</b>	<b>10,831</b>	<b>125,931</b>	<b>0,000</b>	<b>126,965</b>	<b>616,421</b>	<b>0,000</b>	<b>9,267</b>			