

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 7

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Первый завтрак</b>																
Сыр (порциями)	20	69	5,260	5,320	0,000	0,007	0,140	42,000	0,000	200,000	120,000	11,000	0,140	15		
Запеканка рисовая с творогом	150	301	7,900	11,371	40,786	0,043	0,057	55,714	0,000	53,886	123,971	26,443	0,829	188		
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,166	2,678	15,946	0,044	1,300	20,000	0,000	12,578	90,000	14,000	0,134	379		
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		
<b>Итого:</b>		<b>563</b>	<b>18,696</b>	<b>20,209</b>	<b>72,302</b>	<b>0,094</b>	<b>1,497</b>	<b>117,714</b>	<b>0,000</b>	<b>266,464</b>	<b>333,971</b>	<b>51,443</b>	<b>1,103</b>			
<b>Обед</b>																
Винегрет овощной (лук реп.)	60	75	0,842	6,024	4,374	0,026	5,779	0,000	0,000	18,741	25,962	11,717	0,497	67		
Зелень свежая	3	1,2	0,075	0,015	0,189	0,0009	3	0	0	6,69	2,79	2,1	0,048	0		
Рассольник ленинградский	200	86	1,614	4,072	9,584	0,074	6,700	0,000	0,080	23,320	45,380	19,340	0,740	96		
Шницель рыбный с маслом (молоко)	80	167	10,065	5,280	6,647	0,045	2,982	40,727	0,000	51,913	160,567	28,204	2,240	235		
Картофель отварной с маслом сливочным	150	150	2,886	5,657	19,986	0,157	20,600	28,571	0,000	19,514	79,700	29,029	1,171	125		
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	115	0,160	0,160	27,880	0,012	0,900	0,000	0,000	14,180	4,400	5,140	0,952	342		
Булочка молочная	50	121	4,640	0,990	23,450	0,080	0,130	3,000	0,000	30,200	51,700	18,300	0,730	434		
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	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	6,000	0,870	2		
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>23,222</b>	<b>22,798</b>	<b>118,990</b>	<b>0,449</b>	<b>40,091</b>	<b>72,298</b>	<b>0,080</b>	<b>175,358</b>	<b>425,699</b>	<b>125,830</b>	<b>8,118</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1413</b>	<b>41,918</b>	<b>43,007</b>	<b>191,292</b>	<b>0,543</b>	<b>41,588</b>	<b>190,012</b>	<b>0,080</b>	<b>441,822</b>	<b>759,670</b>	<b>177,273</b>	<b>9,221</b>			