

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 1
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний
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 | | | | | |
| Первый завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 200 | 373 | 17,927 | 31,929 | 3,392 | 0,100 | 0,333 | 417,396 | 0,000 | 132,569 | 290,348 | 20,753 | 3,392 | 210 | | | | |
| Мандарины | 100 | 38 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 0,060 | 38,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 35,000 | 11,000 | 0,100 | 338 | | | | |
| Чай с лимоном (н) | 200 | 57 | 4,510 | 1,140 | 7,710 | 0,010 | 3,670 | 0,010 | 0,010 | 112,550 | 185,540 | 99,080 | 18,420 | 377 | | | | |
| Батон | 50 | 133 | 3,951 | 1,400 | 25,955 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | | | | |
| 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 | | | | |
| Итого: | | 722 | 31,828 | 35,659 | 68,008 | 0,250 | 42,133 | 420,406 | 0,010 | 275,319 | 562,588 | 149,133 | 22,642 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 95 | 1,803 | 4,920 | 10,933 | 0,050 | 10,675 | 0,000 | 0,003 | 49,725 | 54,600 | 26,125 | 1,225 | 82 | | | | |
| Биточки | 100 | 293 | 14,400 | 20,491 | 12,019 | 0,055 | 0,000 | 36,364 | 0,000 | 11,655 | 154,328 | 27,819 | 2,455 | 268 | | | | |
| Пюре картофельное | 180 | 164 | 3,678 | 5,762 | 24,527 | 0,168 | 21,793 | 30,600 | 0,000 | 44,370 | 103,914 | 33,300 | 1,212 | 312 | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 133 | 0,662 | 0,090 | 32,014 | 0,012 | 0,726 | 0,000 | 0,000 | 32,480 | 23,440 | 17,460 | 0,698 | 349 | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 105 | 2,450 | 0,500 | 22,404 | 0,045 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,002 | 46,009 | 10,002 | 1,450 | 1 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 120 | 2,450 | 0,500 | 22,404 | 0,045 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,002 | 46,009 | 10,002 | 1,450 | 2 | | | | |
| Итого: | | 910 | 25,443 | 32,264 | 124,301 | 0,375 | 33,194 | 66,964 | 0,003 | 156,234 | 428,300 | 124,708 | 8,491 | | | | | |
| Итого за день: | | 1632 | 57,271 | 67,923 | 192,309 | 0,625 | 75,327 | 487,369 | 0,013 | 431,552 | 990,888 | 273,841 | 31,133 | | | | | |