

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

**День : 4**  
**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                       |       |    |  |  |                 |
| <b>Первый завтрак</b>                 |           |                                |                      |               |                |              |               |                |              |                |                |                |                          |       |    |  |  |                 |
| Салат из белокочанной капусты (морк.) | 100       | 60                             | 1,312                | 3,249         | 6,468          | 0,022        | 17,102        | 0,000          | 0,000        | 0,000          | 24,977         | 28,312         | 15,095                   | 0,467 | 45 |  |  |                 |
| Плов                                  | 200       | 544                            | 21,981               | 22,514        | 34,685         | 0,520        | 1,706         | 0,000          | 0,000        | 18,969         | 266,787        | 52,374         | 2,199                    | 265   |    |  |  |                 |
| 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     |    |  |  |                 |
| Какао с молоком                       | 200       | 119                            | 4,078                | 3,544         | 17,578         | 0,056        | 1,588         | 24,400         | 0,000        | 128,780        | 124,560        | 21,340         | 0,478                    | 382   |    |  |  |                 |
| <b>Итого:</b>                         |           | <b>856</b>                     | <b>31,322</b>        | <b>30,708</b> | <b>84,686</b>  | <b>0,598</b> | <b>20,396</b> | <b>24,400</b>  | <b>0,000</b> | <b>172,725</b> | <b>419,659</b> | <b>88,808</b>  | <b>3,144</b>             |       |    |  |  |                 |
| <b>Обед</b>                           |           |                                |                      |               |                |              |               |                |              |                |                |                |                          |       |    |  |  |                 |
| Салат из соленых огурцов с реп. луком | 100       | 103                            | 0,849                | 5,046         | 2,577          | 0,152        | 4,114         | 24,016         | 0,000        | 23,740         | 23,226         | 13,326         | 0,608                    | 21    |    |  |  |                 |
| Суп картофельный                      | 250       | 51                             | 2,343                | 2,828         | 16,870         | 0,133        | 12,000        | 0,000          | 0,000        | 30,450         | 77,725         | 31,400         | 1,200                    | 97    |    |  |  |                 |
| Курица тушенная в соусе               | 100       | 162                            | 13,280               | 10,840        | 2,900          | 0,040        | 0,350         | 30,100         | 0,000        | 29,520         | 76,930         | 14,060         | 0,610                    | 290   |    |  |  |                 |
| Бобовые отварные                      | 180       | 247                            | 16,296               | 1,694         | 41,914         | 0,594        | 0,000         | 37,800         | 0,000        | 111,499        | 252,990        | 74,036         | 5,626                    | 197   |    |  |  |                 |
| Компот из черной смородины            | 200       | 91                             | 0,300                | 0,122         | 22,156         | 0,009        | 25,800        | 0,030          | 0,216        | 11,400         | 9,900          | 9,300          | 0,390                    | 375   |    |  |  |                 |
| 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                    | 2     |    |  |  |                 |
| 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                    | 1     |    |  |  |                 |
| <b>Итого:</b>                         |           | <b>880</b>                     | <b>37,968</b>        | <b>21,530</b> | <b>131,226</b> | <b>1,017</b> | <b>42,264</b> | <b>91,946</b>  | <b>0,216</b> | <b>224,613</b> | <b>532,790</b> | <b>162,126</b> | <b>11,335</b>            |       |    |  |  |                 |
| <b>Итого за день:</b>                 |           | <b>1736</b>                    | <b>69,290</b>        | <b>52,238</b> | <b>215,912</b> | <b>1,615</b> | <b>62,660</b> | <b>116,346</b> | <b>0,216</b> | <b>397,338</b> | <b>952,449</b> | <b>250,935</b> | <b>14,479</b>            |       |    |  |  |                 |