

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 7  
 Неделя : вторая  
 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	Мg	Fe				
<b>Первый завтрак</b>																	
Сыр (порциями)	30	104	7,890	7,980	0,000	0,011	0,210	63,000	0,000	300,000	180,000	16,500	0,210	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	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			
<b>Итого:</b>		<b>651</b>	<b>22,907</b>	<b>23,429</b>	<b>82,687</b>	<b>0,098</b>	<b>1,567</b>	<b>138,714</b>	<b>0,000</b>	<b>366,464</b>	<b>393,971</b>	<b>56,943</b>	<b>1,173</b>				
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной (лук реп.)	100	125	1,404	10,042	7,291	0,043	9,634	0,000	0,000	31,241	43,279	19,532	0,828	67			
Рассольник ленинградский	250	108	2,018	5,090	11,980	0,093	8,375	0,000	0,100	29,150	56,725	24,175	0,925	96			
Шницель рыбный с маслом (молоко)	100	209	12,581	6,600	8,309	0,056	3,728	50,909	0,000	64,891	200,709	35,255	2,800	235			
Картофель отварной с маслом сливочным	180	180	3,463	6,788	23,983	0,188	24,720	34,285	0,000	23,417	95,640	34,835	1,405	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 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>1082</b>	<b>29,167</b>	<b>30,671</b>	<b>147,702</b>	<b>0,563</b>	<b>47,486</b>	<b>88,194</b>	<b>0,100</b>	<b>211,083</b>	<b>544,471</b>	<b>157,241</b>	<b>10,541</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>1733</b>	<b>52,073</b>	<b>54,100</b>	<b>230,390</b>	<b>0,660</b>	<b>49,053</b>	<b>226,908</b>	<b>0,100</b>	<b>577,547</b>	<b>938,442</b>	<b>214,184</b>	<b>11,714</b>				