

День : 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

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	Мг	Fe					
<b>Первый завтрак</b>																		
Сосиски отварные	80	100	8,048	22,548	0,363	0,131	0,000	29,000	0,000	26,825	117,450	14,500	1,305	243				
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	180/10	305	10,620	11,460	47,832	0,252	0,000	48,000	0,000	31,668	248,820	168,624	5,688	171				
Соус сметанный с томатом	30	24	0,529	1,499	2,107	0,008	0,401	10,140	0,000	8,772	8,814	2,937	0,119	331				
Раженка с сахаром	200/15	171	5,974	5,150	23,622	0,027	0,000	0,618	0,000	255,890	189,520	28,840	0,206	386				
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>733</b>	<b>29,121</b>	<b>42,057</b>	<b>99,879</b>	<b>0,418</b>	<b>0,401</b>	<b>87,758</b>	<b>0,000</b>	<b>323,155</b>	<b>564,604</b>	<b>214,901</b>	<b>7,318</b>					
<b>Обед</b>																		
Салат из свеклы отварной	100	92	1,408	6,012	8,260	0,018	6,650	0,000	0,000	35,464	40,632	20,696	1,324	52				
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				
Шницель натуральный рубленый из говядины	100	426	17,288	35,788	8,225	0,088	0,000	39,625	0,000	15,863	180,850	27,963	3,300	267				
Макаронные изделия отварные с маслом	180	235,2	6,548	6,943	36,548	0,068	0,000	34,285	0,000	14,572	45,085	9,772	0,977	203				
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>1164</b>	<b>32,247</b>	<b>54,785</b>	<b>130,931</b>	<b>0,323</b>	<b>43,125</b>	<b>73,940</b>	<b>0,219</b>	<b>145,027</b>	<b>423,086</b>	<b>113,859</b>	<b>10,116</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>1898</b>	<b>61,369</b>	<b>96,842</b>	<b>230,810</b>	<b>0,740</b>	<b>43,526</b>	<b>161,698</b>	<b>0,219</b>	<b>468,182</b>	<b>987,690</b>	<b>328,760</b>	<b>17,434</b>					