

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 9
 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			
Первый завтрак																
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		
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		
Яйца вареные	40	63	5,080	4,600	28,000	0,030	0,000	100,000	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000	209		
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	376		
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		
Итого:		793	44,237	29,326	115,598	0,689	3,670	174,174	0,010	257,704	669,658	205,735	27,501			
Обед																
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 с макаронными изделиями	250	133	3,558	4,593	18,793	0,105	5,750	21,050	0,000	33,400	72,225	25,350	0,000	103		
Плов	180	490	19,788	20,268	31,224	0,468	1,536	0,000	0,000	17,076	240,168	47,148	1,980	265		
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		
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		
Итого:		1065	29,255	31,067	125,283	0,827	12,300	45,066	0,000	106,399	432,038	110,968	6,441			
Итого за день:		1859	73,492	60,393	240,880	1,516	15,970	219,240	0,010	364,104	1101,695	316,703	33,942			