

Десятидневное меню (рацион 7-11 лет весна-лето)

Список рационов: 7-11 лет весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Салат из свеклы отварной	80	1	5	7	75	8
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Рис припущенный	150	4	4	37	200	
обед		Суфле из рыбы	90	14	9	4	144	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	5					
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	100					
				9	13	2	156	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Уплотненный полдник		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200					
				1		20	85	4
Итого			1 140	39	36	164	1 128	18

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Борщ на воде	200	1	4	9	75	8
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Запеканка картофельная с мясом	240	18	15	41	354	4
обед		Компот из кураги	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	5					
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100					
				18	12	13	232	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200					
						14	56	
Итого			1 070	44	33	152	1 072	12

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Салат картофельный	80	1	4	11	86	1
обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	150	3	5	8	91	15
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	90	14	12	15	209	
обед		Компот из изюма	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	5					
Уплотненный полдник		Блинчики	100					
				5	2	30	163	
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	30					
				2		17	78	
Уплотненный полдник		Компот из свежих яблок	200					
						24	96	2
Итого			1 145	33	26	187	1 117	22

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	80	1	4	6	62	8
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		биточки рубленые из птицы	90	8	8	5	129	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	5					
Уплотненный полдник		Кокроки с картофелем и луком	75	4	9	27	197	4
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Итого			1 095	34	33	165	1 091	27

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Салат из солёных огурцов с луком	80	1	4	1	45	6
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Пюре картофельное	150	3	6	20	138	18
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	90	9	6	32	128	
обед		Соус сметанный	20		1	1	15	
обед		Компот из свежих яблок	200			24	96	2
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	5					
Уплотненный полдник		Булочка домашняя	75	4	7	40	269	
Уплотненный полдник		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20	85	4
Итого			1 115	26	29	191	1 068	38

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	80	24	5	5	67	9
обед		Рассольник ленинградский	200	2	5	13	97	6
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168	
обед		Котлеты рыбные любительские	90	12	4	10	126	3
обед		Компот из кураги	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	5					
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	80	1	5	7	76	8
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200			14	56	
Итого			1 120	53	25	156	961	26

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	80	1	4	6	62	8
обед		Щи по - Уральски (с крупой)	200	2	4	6	64	9
обед		Сметана	5	1			8	
обед		Рис отварной	150	4	5	37	210	
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	90	13	15	18	257	1
обед		Соус сметанный с луком	20		1	1	18	
обед		Компот из изюма	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	5					
Уплотненный полдник		Сдоба обыкновенная	75	5	4	39	212	
Уплотненный полдник		Напиток из плодов шиповника	200	1		19	81	100
Итого			1 115	32	34	197	1 228	118

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Салат из свеклы отварной	80	1	5	7	75	8
обед		Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Кнели куриные с рисом	90	19	15	5	236	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	5					
Уплотненный полдник		Сырники из творога	100	19	13	11	234	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	200			14	58	3
Итого			1 145	53	43	154	1 207	34

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	80	7	10	7	145	52
обед		Борщ с картофелем	200	2	4	11	88	7
обед		Сметана	5	1			8	
обед		Каша рассыпчатая гречневая	150	9	6	39	244	
обед		Котлеты рубленые из птицы	90	14	14	15	246	1
обед		Компот из свежих яблок	200			24	96	2
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	5					
Уплотненный полдник		Оладьи (сухие дрожжи)	100	7	11	38	282	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30			17	64	
Уплотненный полдник		Какао с молоком	200	4	4	17	119	2
Итого			1 150	49	50	211	1 494	64

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Винегрет овощной	80	1	5	7	76	8
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	14	84	7
обед		Капуста, тушеная с мясом	240	11	12	12	305	23
обед		Чай с сахаром	200			14	56	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Соль	5					
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста	75					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	200	5	8	23	274	
						14	56	
Итого			1 090	25	28	127	1 053	38
Итого всего			11 185	388	337	1 704	11 419	397
Среднее			1 118,5	38,8	33,7	170,4	1 141,9	39,7