

**МАЛЬЧИШКАМ И ДЕВЧОНКАМ  
А ТАКЖЕ ИХ РОДИТЕЛЯМ !**

**ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**



**МОСКВА, 2009**

### **Особенности построения здорового рациона питания детей школьного возраста:**

- 1. Разнообразие продуктов** особенно важно для детей - именно в детском возрасте осуществляется формирование пищевых предпочтений и привычек:
  - при **выборе продуктов из зерновых** (хлебо-булочные изделия, быстрорастворимые каши, сухие завтраки и др.) обращайте внимание на составы продуктов. **Предпочтение отдавайте тем из них, которые обогащены витаминами и минеральными веществами.** Картофель предлагайте ребенку в виде пюре или отварного. Помните, что жареный картофель, также как и картофельные чипсы, содержит много жира;
  - помните, что **овощи и фрукты** не только обеспечивают организм некоторыми витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами. Наличие в них органических кислот улучшает всасывание железа из других продуктов, а профилактика анемий детского возраста является весьма актуальной задачей.
  - именно в детском возрасте закладывается «здоровье» костей и **без молока и молочных продуктов обеспечить это «здоровье»** представляется затруднительным. Не следует забывать и том, что молоко может утолять жажду и прекрасно заменять сладкие газированные напитки;
  - высокобелковые **животные продукты (мясо, птица, рыба, яйца)** - необходимы для нормального роста и развития детей; отдавайте предпочтение блюдам из мяса и рыбы в натуральном виде, а не колбасам и консервам;
  - если питание ребенка организовано правильно, то угостите его 1-2 конфетами или 3-4 печеньями в день;
  - готовя ребенку еду, используйте только йодированную соль и не «пересаливайте» пищу.
- 2. Режим питания** - важнейший компонент здорового питания. Ребенок не может пойти голодным в школу, даже если в школе организованы завтраки
- 3. Поддерживайте у ребенка потребность в высокой физической активности ребенка, интерес к занятиям физкультурой и спортом. Показывайте ему пример в этом. Следите за массой тела ребенка.** Избыточная масса тела и ожирение - прямой путь к болезням в будущем.
- 4. Соблюдайте сами и учите ребенка выполнять основные правила** личной гигиены, условий и сроков хранения пищевых продуктов и готовых блюд - **это поможет избежать пищевых отравлений!**



**Долой из рациона всякие чипсы, сладкие батончики и газированные напитки!!!**

Настоятельно рекомендуем ежедневно максимально использовать обогащенные (витаминизированные) продукты, мультивитаминные напитки или поливитаминно-минеральные комплексы в любом виде. Это позволит устоять перед любыми нагрузками (учебными, физическими, экологическими) и различными инфекциями.

# ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНИКОВ

## 7-11 ЛЕТ



## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Домашний завтрак

Бутерброд с сыром – 20/20г  
Чай с сахаром – 200 мл



### Школьный завтрак

Каша пшенная с тыквой -150 г  
Йогурт молочный -125 г  
Кофейный напиток с молоком – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Салат из моркови с яблоком с р/м- 60г  
Суп с изделиями макаронными -250г  
Птица отварная – 75 г  
Капуста цветная отварная с маслом – 100 г  
Кисель витаминизированный- 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Печенье – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Винегрет с р/м – 100 г  
Котлета рыбная – 75 г  
Картофельное пюре – 100 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### На ночь:

Кисломолочный напиток – 100 мл

## ВТОРНИК

### Домашний завтрак

Мюсли с молоком – 100 г  
Чай с лимоном – 200 мл



### Школьный завтрак

Сосиска (колбаска) для школьного питания – 50 г  
Капуста тушеная – 100 г  
Помидор свежий – 30 г  
Чай с лимоном – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Салат из морской капусты – 60 г  
Суп картофельный с бобовыми – 250 г  
Рыба припущенная – 75 г  
Рис отварной – 100 г  
Отвар шиповника – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Мармелад – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Салат из огурцов с р/м – 60 г  
Мясо отварное, тушеное с картофелем – 150 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### На ночь:

Кисломолочный напиток – 100 мл



## СРЕДА

<p><b>Домашний завтрак</b>          Йогурт молочный – 125 г          Фиточай – 200 мл</p>	
	<p><b>Школьный завтрак</b>          Котлета из птицы запеченная – 50 г          Изделия макаронные отварные – 100 г          Какао-напиток с молоком – 200 мл          Фрукты – 120 г          Хлеб пшеничный – 20 г</p>
<p><b>Школьный или домашний обед</b>          Салат из помидоров с р/м – 60 г          Борщ сибирский – 250 г          Запеканка картофельная с мясом отварным – 150 г          Напиток витаминизированный инстантный – 200 мл          Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г</p>	
	<p><b>Полдник</b>          Зефир – 40 г          Фрукты – 150 г          Сок фруктовый – 200 мл</p>
<p><b>Ужин</b>          Салат витаминный с р/м - 60 г          Рыба запеченная – 75 г          Рис отварной - 100 г          Чай с сахаром – 200 мл          Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г</p>	
	<p><b>На ночь:</b>          Молоко – 100 мл</p>

## ЧЕТВЕРГ

### Домашний завтрак

Фруктовый салат-100 г  
Чай с молоком – 200 мл



### Школьный завтрак

Котлета рыбная запеченная – 50 г  
Пюре картофельное – 100 г  
Огурец свежий – 30 г  
Чай с лимоном – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Салат из свеклы и яблок с р/м – 60 г  
Рассольник ленинградский – 250 г  
Бефстроганов из мяса отварного – 80 г  
Каша гречневая рассыпчатая – 100 г  
Компот из сухофруктов – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Печенье – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Икра овощная 60 г  
Макаронные изделия с тертым сыром-100 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### На ночь:

Кисломолочный напиток – 100 мл





## ПЯТНИЦА

### Домашний завтрак

Каша овсяная – 100 г  
Чай с лимоном – 200 мл



### Школьный завтрак

Лапшевник с творогом запеченный – 100 г  
Молоко сгущенное – 20 г  
Кофейный напиток с молоком – 200 мл  
Фрукты – 120 г

### Школьный или домашний обед

Салат из моркови с р/м – 60 г  
Суп-пюре из разных овощей – 250 г  
Гренки из хлеба пшеничного – 20 г  
Печень, тушенная в соусе – 100 г  
Изделия макаронные отварные – 100 г  
Сок фруктовый – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Мармелад – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Салат из капусты б/к с р/м -60г  
Рыбные тефтели - 75 г  
Картофельное пюре – 100 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### На ночь:

Кисломолочный напиток – 100 мл

## СУББОТА

### Домашний завтрак

Крекер – 20 г  
Питьевой йогурт- 150 мл



### Школьный завтрак

Каша гречневая с молоком – 150 г  
Изделие творожное пром. пр-ва – 100 г  
Чай с лимоном – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Салат из свежих овощей и маслин с р/м – 60 г  
Суп картофельный с кабачками – 250 г  
Котлета рыбная запеченная – 75 г  
Овощное рагу – 100 г  
Напиток витаминизированный инстантный – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Вафли с фруктовой начинкой – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин




Салат из моркови с р/м -60  
Мясо тушенное – 75 г  
Каша гречневая рассыпчатая – 100 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### На ночь:

Молоко – 100 мл

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

<p><b>Домашний завтрак</b>  Омлет – 100 г  Чай с молоком – 200 мл</p>	
	<p><b>Школьный завтрак</b>  Завтрак зерновой с молоком - 150  Сыр – 20 г  Чай с сахаром – 200 мл  Фрукты – 120 г  Хлеб пшеничный – 20 г</p>
<p><b>Школьный или домашний обед</b>  Икра кабачковая – 60 г  Щи на курином бульоне – 250 г  Курица, тушенная с овощами – 200 г  Компот из ягод – 200 мл  Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г</p>	
	<p><b>Полдник</b>  Булочка – 60 г  Фрукты – 150 г  Сок фруктовый – 200 мл</p>
<p><b>Ужин</b>  Запеканка рисовая с изюмом - 150  Джем – 20 г  Чай с сахаром – 200 мл  Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г</p>	
	<p><b>На ночь:</b>  Кисломолочный напиток – 100 мл</p>

## Химический состав

	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	Среднее за 7 дней
<b>Белки, г</b>	63,5	68	70	62	66	72	62,5	66
<b>Жиры, г</b>	66	75	72	63	62	72	79	70
<b>Углеводы, г</b>	282	295	325	330	283	320	350	312
<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	1950	2178	2245	2260	2065	2287	2100	2155

\*- представленное меню обеспечивает оптимальные потребности в основных пищевых веществах и энергии и полностью соответствует «Нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», 2008 г.

# ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНИКОВ

## 11-14 ЛЕТ



## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Домашний завтрак

Бутерброд с сыром – 50/30г  
Чай с сахаром – 200 мл



### Школьный завтрак

Каша пшенная с тыквой -150 г  
Йогурт молочный -125 г  
Кофейный напиток с молоком – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Салат из моркови с яблоком с р/м- 60г  
Суп с изделиями макаронными -250г  
Птица отварная – 75 г  
Капуста цветная отварная с маслом – 100 г  
Кисель витаминизированный- 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Печенье – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Винегрет с р/м – 100 г  
Котлета рыбная – 75 г  
Картофельное пюре – 100 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 30/20 г



### На ночь:

Кисломолочный напиток – 200 мл



## ВТОРНИК

### Домашний завтрак

Мюсли с молоком – 150 г  
Кофейный напиток с молоком – 200 мл



### Школьный завтрак

Сосиска (колбаска) для школьного питания – 50 г  
Капуста тушеная – 100 г  
Помидор свежий – 30 г  
Чай с лимоном – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Салат из морской капусты – 60 г  
Суп картофельный с бобовыми – 250 г  
Рыба припущенная – 75 г  
Рис отварной – 100 г  
Отвар шиповника – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Печенье – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин







Салат из огурцов с р/м – 100 г  
Мясо отварное, тушеное с картофелем – 180 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 30/20 г



### На ночь:

Кисломолочный напиток – 200 мл

## СРЕДА

<p><b>Домашний завтрак</b>          Йогурт молочный – 125 г          Фиточай – 200 мл</p>	
	<p><b>Школьный завтрак</b>          Котлета из птицы запеченная – 50 г          Изделия макаронные отварные – 100г          Какао-напиток с молоком – 200 мл          Фрукты – 120 г          Хлеб пшеничный – 20 г</p>
<p><b>Школьный или домашний обед</b>          Салат из помидоров с р/м – 60 г          Борщ сибирский – 250 г          Запеканка картофельная с мясом отварным – 200 г          Напиток витаминизированный инстантный – 200 мл          Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г</p>	
	<p><b>Полдник</b>          Зефир – 40 г          Фрукты – 150 г          Сок фруктовый – 200 мл</p>
<p><b>Ужин</b>          Салат витаминный с р/м - 100 г          Рыба запеченная – 75 г          Рис отварной - 100 г          Чай с сахаром – 200 мл          Хлеб пшеничный/ржаной – 30/20 г</p>	
	<p><b>На ночь:</b>          Молоко – 200 мл</p>

## ЧЕТВЕРГ

### Домашний завтрак

Пирожок с начинкой – 80 г  
Чай с молоком – 200 мл



### Школьный завтрак

Котлета рыбная запеченная – 50 г  
Пюре картофельное – 100 г  
Огурец свежий – 30 г  
Чай с лимоном – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Салат из свеклы и яблок с р/м – 60 г  
Рассольник ленинградский – 250 г  
Бефстроганов из мяса отварного – 80 г  
Каша гречневая рассыпчатая – 100 г  
Компот из сухофруктов – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Печенье – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Икра овощная 100 г  
Курица отварная-75 г  
Макаронные изделия – 100 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 30/20 г



### На ночь:

Кисломолочный напиток – 200 мл

## ПЯТНИЦА

### Домашний завтрак

Каша овсяная – 150 г  
Чай с лимоном – 200 мл



### Школьный завтрак

Пудинг из творога запеченный – 100 г  
Молоко сгущенное – 20 г  
Кофейный напиток с молоком – 200 мл  
Фрукты – 120 г

### Школьный или домашний обед

Салат из моркови с р/м – 60 г  
Суп-пюре из разных овощей – 250 г  
Гренки из хлеба пшеничного – 20 г  
Печень, тушенная в соусе – 100 г  
Изделия макаронные отварные – 100 г  
Сок фруктовый – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Мармелад – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин







Салат из капусты б/к с р/м -100г  
Рыбные тефтели - 75 г  
Картофельное пюре – 100 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 30/20 г



### На ночь:

Кисломолочный напиток – 200 мл

## СУББОТА

<p><b>Домашний завтрак</b>  Крекер – 20 г  Питьевой йогурт- 150 мл</p>	
	<p><b>Школьный завтрак</b>  Каша гречневая с молоком – 150 г  Изделие творожное пром. пр-ва – 100 г  Чай с лимоном – 200 мл  Фрукты – 120 г  Хлеб пшеничный – 20 г</p>
<p><b>Школьный или домашний обед</b>  Салат из свежих овощей и маслин с р/м – 60 г  Суп картофельный с кабачками – 250 г  Котлета рыбная запеченная – 75 г  Овощное рагу – 100 г  Напиток витаминизированный инстантный – 200 мл  Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г</p>	
	<p><b>Полдник</b>  Вафли с фруктовой начинкой – 20 г  Фрукты – 150 г  Сок фруктовый – 200 мл</p>
<p><b>Ужин</b>  Салат из моркови с р/м -100  Мясо тушенное – 75 г  Каша гречневая рассыпчатая – 100 г  Чай с сахаром – 200 мл  Хлеб пшеничный/ржаной – 30/20 г</p>	
	<p><b>На ночь:</b>  Молоко – 200 мл</p>



## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### Домашний завтрак

Омлет – 100 г  
Чай с молоком – 200 мл



### Школьный завтрак

Завтрак зерновой с молоком - 150  
Сыр – 30 г  
Масло сливочное – 10 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Икра кабачковая – 60 г  
Щи на курином бульоне – 250 г  
Курица, тушенная с овощами – 200 г  
Компот из ягод – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Булочка – 60 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Запеканка рисовая с изюмом - 150  
Джем – 20 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 30/20 г




### На ночь:

Кисломолочный напиток – 200 мл



## Химический состав

	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	Среднее за 7 дней
<b>Белки, г</b>	72	80	79	73	78	76	69	75
<b>Жиры, г</b>	72	92	66	79	72	78	92	79
<b>Углеводы, г</b>	306	340	339	368	342	330	360	341
<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	2125	2585	2312	2517	2305	2402	2285	2365

\*- представленное меню обеспечивает оптимальные потребности в основных пищевых веществах и энергии и полностью соответствует «Нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», 2008 г.

# ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНИКОВ

## 14-18 ЛЕТ



## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Домашний завтрак

Бутерброд с маслом и сыром – 50/10/30г  
Чай с сахаром – 200 мл



### Школьный завтрак

Каша пшенная с тыквой -150 г  
Йогурт молочный -125 г  
Кофейный напиток с молоком – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Салат из моркови с яблоком с р/м- 60г  
Суп на курином бульоне с изделиями макаронными -250г  
Птица отварная – 100 г  
Капуста цветная отварная с маслом – 150 г  
Кисель витаминизированный- 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Печенье – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Винегрет с р/м – 100 г  
Котлета рыбная – 75 г  
Картофельное пюре – 150 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г  
Кисломолочный напиток – 200 мл



## ВТОРНИК

### Домашний завтрак

Мюсли с молоком – 150 г  
Кофейный напиток с молоком – 200 мл



### Школьный завтрак

Сосиска (колбаска) для школьного питания – 50 г  
Капуста тушеная – 100 г  
Помидор свежий – 30 г  
Чай с лимоном – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Салат из морской капусты – 60 г  
Суп картофельный с бобовыми – 250 г  
Рыба припущенная – 100 г  
Рис отварной – 150 г  
Отвар шиповника – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Мармелад – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Салат из огурцов с р/м – 100 г  
Мясо отварное, тушеное с картофелем – 200 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г  
Кисломолочный напиток – 200 мл



## СРЕДА

<p><b>Домашний завтрак</b>          Йогурт молочный – 125 г          Батончик фруктово-ореховый – 25 г          Фиточай – 200 мл</p>	
	<p><b>Школьный завтрак</b>          Котлета из птицы запеченная – 50 г          Изделия макаронные отварные – 100 г          Какао-напиток с молоком – 200 мл          Фрукты – 120 г          Хлеб пшеничный – 20 г</p>
<p><b>Школьный или домашний обед</b>          Салат из помидоров с р/м – 60 г          Борщ сибирский – 250 г          Запеканка картофельная с мясом отварным – 250 г          Напиток витаминизированный инстантный – 200 мл          Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г</p>	
	<p><b>Полдник</b>          Зефир – 40 г          Фрукты – 150 г          Сок фруктовый – 200 мл</p>
<p><b>Ужин</b>          Салат витаминный с р/м - 100 г          Рыба запеченная – 75 г          Рис отварной - 150 г          Чай с сахаром – 200 мл          Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г          Молоко – 200 мл</p>	

## ЧЕТВЕРГ

### Домашний завтрак

Пирожок с начинкой – 80 г  
Чай с молоком – 200 мл



### Школьный завтрак

Котлета рыбная запеченная – 50 г  
Пюре картофельное – 100 г  
Огурец свежий – 30 г  
Чай с лимоном – 200 мл  
Фрукты – 120 г  
Хлеб пшеничный – 20 г

### Школьный или домашний обед

Салат из свеклы и яблок с р/м – 60 г  
Рассольник ленинградский – 250 г  
Бефстроганов из мяса отварного – 100 г  
Каша гречневая рассыпчатая – 150 г  
Компот из сухофруктов – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник

Печенье – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Икра овощная 100 г  
Курица тушеная - 75 г  
Макаронные изделия – 150 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г  
Кисломолочный напиток – 200 мл





## ПЯТНИЦА

### Домашний завтрак

Каша овсяная – 200 г  
Чай с лимоном – 200 мл



### Школьный завтрак

Пудинг из творога запеченный – 100 г  
Молоко сгущенное – 20 г  
Кофейный напиток с молоком – 200 мл  
Фрукты – 120 г

### Школьный или домашний обед

Салат из моркови с р/м – 60 г  
Суп-пюре из разных овощей с гренками – 250/20г  
Печень, тушенная в соусе – 100 г  
Изделия макаронные отварные – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



### Полдник






Мармелад – 20 г  
Фрукты – 150 г  
Сок фруктовый – 200 мл

### Ужин

Салат из капусты б/к с р/м -100г  
Рыбные тефтели - 75 г  
Картофельное пюре – 150 г  
Чай с сахаром – 200 мл  
Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г  
Кисломолочный напиток – 200 мл




## СУББОТА

<p><b>Домашний завтрак</b>  Крекер – 40 г  Джем – 20 г  Питьевой йогурт- 150 мл</p>	
	<p><b>Школьный завтрак</b>  Каша гречневая с молоком – 150 г  Изделие творожное пром. пр-ва – 100 г  Чай с лимоном – 200 мл  Фрукты – 120 г  Хлеб пшеничный – 20 г</p>
<p><b>Школьный или домашний обед</b>  Салат из свежих овощей и маслин с р/м – 60 г  Суп картофельный с кабачками – 250 г  Котлета рыбная запеченная – 100 г  Овощное рагу – 150 г  Напиток витаминизированный инстантный – 200 мл  Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г</p>	
	<p><b>Полдник</b>  Вафли с фруктовой начинкой – 20 г  Фрукты – 150 г  Сок фруктовый – 200 мл</p>
<p><b>Ужин</b>  Салат из моркови с р/м -100  Бефстроганов – 100 г  Каша гречневая рассыпчатая – 150 г  Чай с сахаром – 200 мл  Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г  Молоко – 200 мл</p>	

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

<p><b>Домашний завтрак</b>  Омлет – 100 г  Чай с молоком – 200 мл</p>	
	<p><b>Школьный завтрак</b>  Завтрак зерновой с молоком - 150  Сыр – 30 г  Масло сливочное – 10 г  Чай с сахаром – 200 мл  Фрукты – 120 г  Хлеб пшеничный – 20 г</p>
<p><b>Школьный или домашний обед</b>  Икра кабачковая – 60 г  Щи на курином бульоне – 250 г  Курица, тушеная с овощами – 250 г  Компот из ягод – 200 мл  Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г</p>	
	<p><b>Полдник</b>  Булочка – 60 г  Фрукты – 150 г  Сок фруктовый – 200 мл</p>
<p><b>Ужин</b>  Запеканка рисовая с изюмом - 250  Джем – 30 г  Чай с сахаром – 200 мл  Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г  Кисломолочный напиток – 200 мл</p>	

### Химический состав

	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	Среднее за 7 дней
<b>Белки, г</b>	81	90	91	87	86	85	86	86
Жир, г	90	95	88	88	85	92	88	89
Углеводы, г	387	354	414	398	408	377	385	390
Энергетическая ценность, ккал	2540	2510	2775	2755	2505	2710	2615	2630

**\*- представленное меню обеспечивает оптимальные потребности в основных пищевых веществах и энергии и полностью соответствует «Нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», 2008 г.**