

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

**ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



МОСКВА, 2009

Основные принципы построения здорового рациона питания детей школьного возраста остаются теми же, что мы уже несколько раз обсуждали, однако, есть некоторые особенности:

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

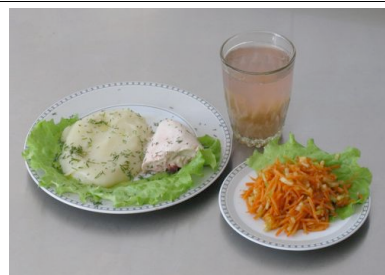
Винегрет с р/м – 100 г

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

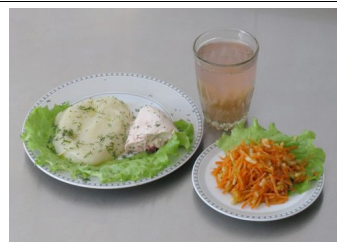


Полдник

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

Домашний завтрак

Йогурт молочный – 125 г
Фиточай – 200 мл

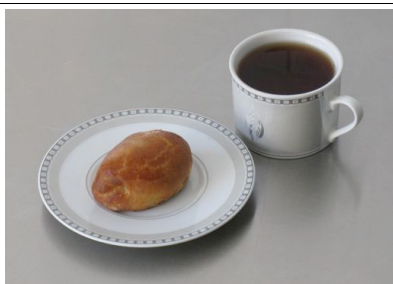


Школьный завтрак

Котлета из птицы запеченная – 50 г
Изделия макаронные отварные – 100 г
Какао-напиток с молоком – 200 мл
Фрукты – 120 г
Хлеб пшеничный – 20 г

Школьный или домашний обед

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

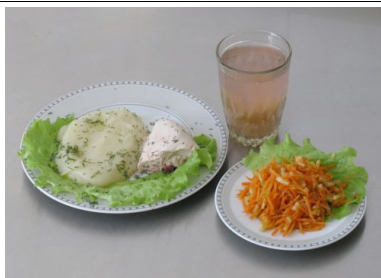


Полдник

Зефир – 40 г
Фрукты – 150 г
Сок фруктовый – 200 мл

Ужин

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



На ночь:

Молоко – 100 мл

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

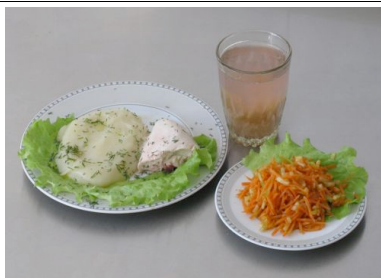


Полдник

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

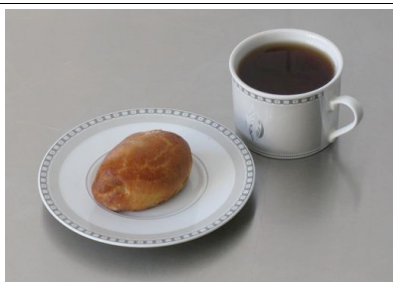


Школьный завтрак

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

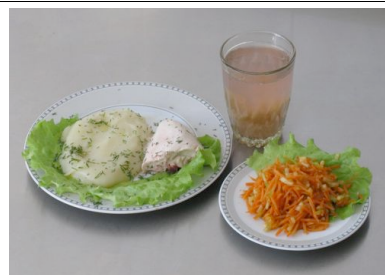


Полдник

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

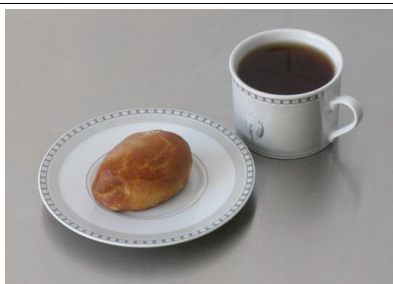


Школьный завтрак

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

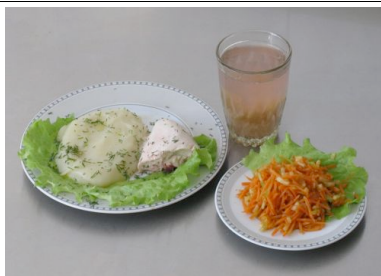


Полдник

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

Домашний завтрак

Омлет – 100 г

Чай с молоком – 200 мл



Школьный завтрак

Завтрак зерновой с молоком - 150

Сыр – 20 г

Чай с сахаром – 200 мл

Фрукты – 120 г

Хлеб пшеничный – 20 г

Школьный или домашний обед

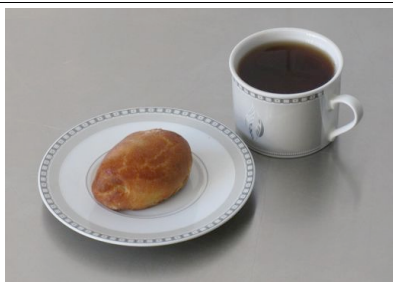
Икра кабачковая – 60 г

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

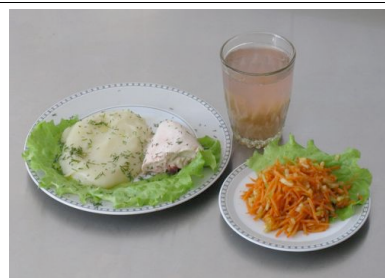
Ужин

Запеканка рисовая с изюмом - 150

Джем – 20 г

Чай с сахаром – 200 мл

Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



На ночь:

Кисломолочный напиток – 100 мл

Химический состав

	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	Среднее за 7 дней
Белки, г	63,5	68	70	62	66	72	62,5	66
Жиры, г	66	75	72	63	62	72	79	70
Углеводы, г	282	295	325	330	283	320	350	312
Энергетическая ценность, ккал	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

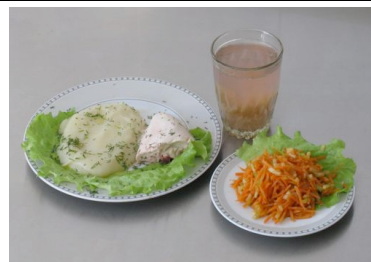


Полдник

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

Домашний завтрак

Йогурт молочный – 125 г
Фиточай – 200 мл



Школьный завтрак

Котлета из птицы запеченная – 50 г
Изделия макаронные отварные – 100г
Какао-напиток с молоком – 200 мл
Фрукты – 120 г
Хлеб пшеничный – 20 г

Школьный или домашний обед

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



Полдник

Зефир – 40 г
Фрукты – 150 г
Сок фруктовый – 200 мл

Ужин

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



На ночь:

Молоко – 200 мл

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

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 -100
Мясо тушенное – 75 г
Каша гречневая рассыпчатая – 100 г
Чай с сахаром – 200 мл
Хлеб пшеничный/ржаной – 30/20 г



На ночь:

Молоко – 200 мл

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

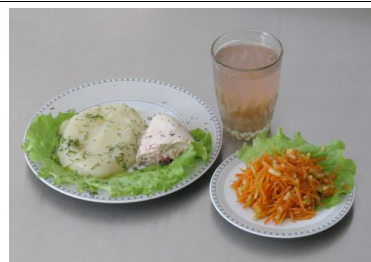


Полдник

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
Белки, г	72	80	79	73	78	76	69	75
Жиры, г	72	92	66	79	72	78	92	79
Углеводы, г	306	340	339	368	342	330	360	341
Энергетическая ценность, ккал	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

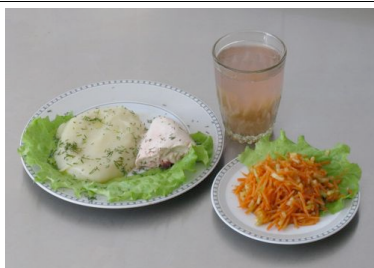


Полдник

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

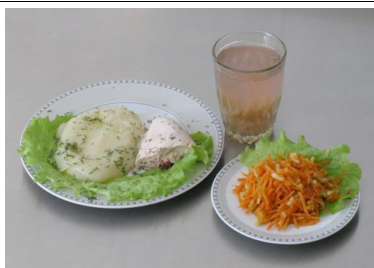
Салат из огурцов с р/м – 100 г

Мясо отварное, тушеное с картофелем – 200 г

Чай с сахаром – 200 мл

Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г

Кисломолочный напиток – 200 мл



СРЕДА

Домашний завтрак

Йогурт молочный – 125 г
Батончик фруктово-ореховый – 25 г
Фиточай – 200 мл



Школьный завтрак

Котлета из птицы запеченная – 50 г
Изделия макаронные отварные – 100 г
Какао-напиток с молоком – 200 мл
Фрукты – 120 г
Хлеб пшеничный – 20 г

Школьный или домашний обед

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

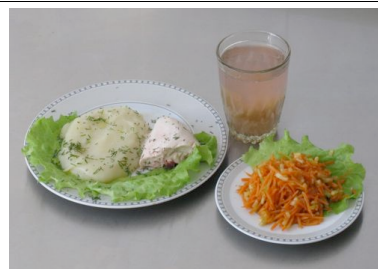


Полдник

Зефир – 40 г
Фрукты – 150 г
Сок фруктовый – 200 мл

Ужин

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



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

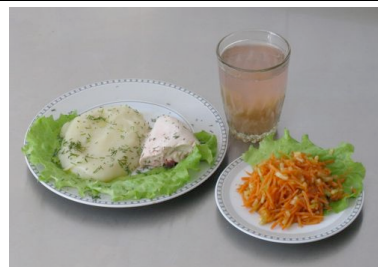
Курица тушеная - 75 г

Макаронные изделия – 150 г

Чай с сахаром – 200 мл

Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г

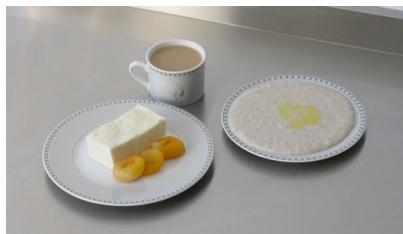
Кисломолочный напиток – 200 мл



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

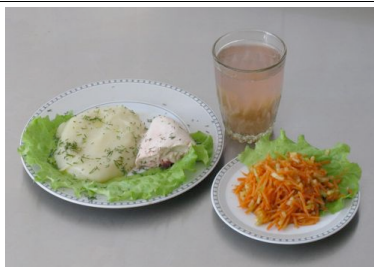


Полдник

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

Домашний завтрак

Крекер – 40 г
Джем – 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 – 100 г
Овощное рагу – 150 г
Напиток витаминизированный инстантный – 200 мл
Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г

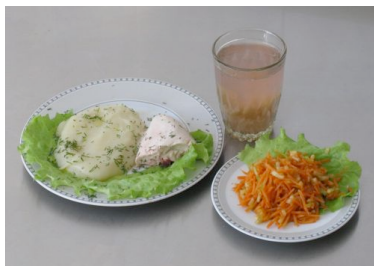


Полдник

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

Ужин

Салат из моркови с р/м -100
Бефстроганов – 100 г
Каша гречневая рассыпчатая – 150 г
Чай с сахаром – 200 мл
Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г
Молоко – 200 мл



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 – 250 г

Компот из ягод – 200 мл

Хлеб пшеничный/ржаной – 20/20 г



Полдник

Булочка – 60 г

Фрукты – 150 г

Сок фруктовый – 200 мл

Ужин

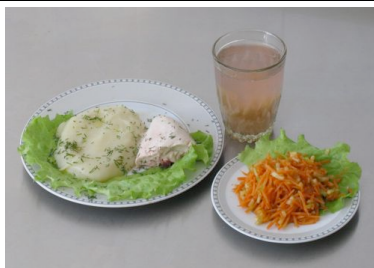
Запеканка рисовая с изюмом - 250

Джем – 30 г


Чай с сахаром – 200 мл

Хлеб пшеничный/ржаной – 60/40 г

Кисломолочный напиток – 200 мл



Химический состав

	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ Ь	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	Среднее за 7 дней
Белки, г	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.**