

Дни недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
пятница	Каша овсяная на молоке; Бутерброд с сыром; Яйцо отварное; Чай с сахаром	Картофель тушёный с куриной грудкой; Рагу овощное; Огурец свежий; Хлеб; Компот из ягод	Блины с повидлом 2 – 4 штуки; Чай с сахаром; Груша	Овощное рагу; Отварное мясо; Хлеб; Сок фруктовый
суббота	Блинчики с творогом 1 – 2 штуки; Каша молочная геркулесовая; Хлеб с сыром и маслом; Какао с молоком и сахаром	Суп с вермишелью на говяжьем бульоне; Салат из свежих овощей; Плов с курицей; Чай с сахаром; Хлеб	Ряженка; Печенье; Банан	Каша гречневая с гуляшом из куриной грудки; Тёртая свёкла; Хлеб; Молоко
воскресенье	Лапша молочная; хлеб с сыром и маслом; Чай с сахаром	Щи из свежей капусты; Свекольный салат; Картофельное пюре с котлетой; Компот из сухофруктов; Хлеб	Сок морковный; Булочка с маком; Яблоко	Рыба отварная; Тёртая морковь; Каша пшённая; Хлеб; Молоко

Мама должна помнить, что для ребёнка важно не только содержимое тарелки, но и оформление блюд. Украсьте, предложенное ребёнку блюдо веточкой зелени. Юный гурман обязательно оценит вашу смекалку. Удивите малыша: выложите овощной салат в виде животного. Восторгу ребёнка не будет предела! Главное, чтобы блюда для школьника, были приготовлены с любовью и маминой теплотой. Ну и, конечно, не забывайте о пользе и калорийности пищи.