Документ предоставлен [КонсультантПлюс](http://www.consultant.ru)

Утверждаю

Руководитель

Федеральной службы

по надзору в сфере

защиты прав потребителей

и благополучия человека

Г.Г.ОНИЩЕНКО

24 августа 2007 г. N 0100/8605-07-34

ПРИМЕРНЫЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7 - 11 И 11 - 18 ЛЕТ

В ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разработано: ГУ НИИ питания РАМН

Академик РАМН, проф. Тутельян В.А., проф. Конь И.Я., к.м.н. Волкова Л.Ю., Димитриева С.А., к.м.н. Копытько М.В., Ларионова З.Г.

Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека - Аксенова О.И., Яновская Г.В.

Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения - к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

Примерные меню предназначены для врачей органов государственного санитарно-эпидемиологического надзора, врачей-педиатров, врачей-диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и зам. директоров по социальным вопросам образовательных учреждений, специалистов предприятий различных форм собственности, организующих питание учащихся в школах, и других специалистов, участвующих в организации питания учащихся образовательных учреждений.

Примерные меню, завтраков и обедов для организации питания детей 7 - 11 и 11 - 18 лет в образовательных учреждениях разработаны в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ, Постановлением Правительства РФ и Приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека N 54 от 27.02.2007 "О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях".

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Разработка таких рационов зависит от местных традиций питания, экономических возможностей региона, особенностей организации питания и многих других факторов. Вместе с тем, представляется важным возможность использования при разработке меню для конкретных школьных учреждений примерного меню, которое должно рассматриваться как научно обоснованный ориентир. С этой целью ГУ НИИ питания РАМН совместно с Роспотребнадзором, Московским Фондом Содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения разработал рационы школьных завтраков и обедов. Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

1. Необходимость удовлетворения потребности детей в энергии за счет школьных завтраков на 25% и за счет обедов на 30%.

2. Максимальное разнообразие продуктов и блюд, одним из подходов к реализации которого является разработка не 10 - 14 дневного меню, а 20 - 24 дневного меню и включение в него всех групп продуктов, в т.ч. мяса, овощей, рыбы и др.

Разработанные меню предназначены для использования в практике работы школьных пищеблоков, школьно-базовых столовых, органов и учреждений Роспотребнадзора.

Рекомендуемые меню могут быть использованы без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа и оборудования пищеблоков ГОУ.

 ┌─────────────────────────┬───────────────────────┐

День 1 │ Наименование блюда │ Выход блюда, г │

(Понедельник) │ ├───────────────────────┤

 │ │ Возраст детей │

 │ ├──────────┬────────────┤

 │ │7 - 11 лет│11 - 18 лет │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Каша вязкая на молоке │200 │250 │

 │(из хлопьев овсяных) │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сыр порциями │20 │30 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Масло сливочное │10 │10 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Напиток кофейный │200 │200 │

 │на молоке │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из моркови или │100 │100 │

 │из моркови с яблоками │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп с изделиями │250 │300 │

 │макаронными на бульоне │ │ │

 │из птицы │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Птица отварная │100 │120 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Овощи тушеные │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кисель │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Изделие кондитерское │20 │20 │

 │(зефир) │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 2 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Вторник) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Оладьи с яблоками │150 │150 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кисломолочный продукт │125 │125 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с лимоном │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┬────────────┤

 Обед │Салат из морской капусты │100 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп из овощей │250 │300 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Рыба (треска), тушеная │80 │120 │

 │в томате с овощами │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Рис отварной │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Отвар из шиповника │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 3 (Среда) │ Наименование блюда │7 - 10 лет│ 11 - 17 лет│

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Колбаски детские │49 │98 │

 │(сосиски) отварные │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Капуста тушеная │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Яйцо куриное диетическое │40 │40 │

 │вареное вкрутую │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с сахаром │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из огурцов свежих │100 │100 │

 │с растительным маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Борщ сибирский на мясном │250 │300 │

 │бульоне │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Запеканка картофельная │225 │300 │

 │с отварным мясом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из ягод │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный или │20 │30 │

 │зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 4 │ Наименование блюда │7 - 10 лет│ 11 - 17 лет│

(Четверг) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Котлеты или биточки │80 │100 │

 │рыбные │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Пюре картофельное │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Огурцы свежие │30 │50 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Напиток кофейный │200 │200 │

 │на молоке │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный или │40 │50 │

 │зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Винегрет овощной с раст. │100 │100 │

 │маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Рассольник ленинградский │250 │300 │

 │на мясном бульоне │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Бефстроганов из мяса │80 │100 │

 │отварного │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Каша гречневая │150 │200 │

 │рассыпчатая │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сок фруктовый или овощной│200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Печенье │20 │20 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на весь день │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 5 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Пятница) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Пудинг из творога │180 │200 │

 │запеченный │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Джем (варенье) │20 │20 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с лимоном │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из капусты │100 │100 │

 │белокочанной с раст. │ │ │

 │маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп картофельный │250 │300 │

 │с бобовыми (фасоль) │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Печень, тушеная в сметане│100 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Изделия макаронные │150 │200 │

 │отварные │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из кураги │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на весь день │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 6 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Суббота) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Каша гречневая молочная │200 │250 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Творожный сырок │50 │50 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с сахаром │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из свеклы отварной │100 │100 │

 │и яблок │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Щи вегетарианские │250 │300 │

 │со сметаной │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Котлеты или биточки │80 │100 │

 │рыбные │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Соус томатный │30 │50 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Картофель отварной │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Отвар из шиповника │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 7 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Понедельник) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Каша из пшена и риса │200 │250 │

 │молочная жидкая │ │ │

 │("Дружба") │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сыр порциями │20 │30 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Масло сливочное │10 │10 │

 │фасованное │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Какао с молоком │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Икра из кабачков пром. │100 │100 │

 │производства (для питания│ │ │

 │детей и подростков) │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп из овощей │250 │300 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Котлеты рубленые из птицы│80 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Изделия макаронные │150 │200 │

 │отварные │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из ягод │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Изделие кондитерское │20 │20 │

 │(печенье) │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 8 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Вторник) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Омлет натуральный, │120 │150 │

 │запеченный или сваренный │ │ │

 │на пару │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кисломолочный продукт │125 │125 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с лимоном │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из моркови, яблок, │100 │100 │

 │апельсинов с соусом │ │ │

 │салатным │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Борщ с капустой │250 │300 │

 │и картофелем │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Рыба отварная │80 │120 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Соус польский │30 │30 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Пюре картофельное │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кисель │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 9 (Среда) │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Котлета мясная │80 │100 │

 │натуральная рубленая │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Рис отварной │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Какао с молоком │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из огурцов свежих │100 │100 │

 │с зеленью и с раст. │ │ │

 │маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп крестьянский с крупой│250 │300 │

 │(перловой) │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Мясо, тушеное с │230 │250 │

 │картофелем по-домашнему │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сок фруктовый или овощной│200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 10 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Четверг) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Пудинг из творога │180 │200 │

 │запеченный │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Молоко сгущенное │20 │20 │

 │c сахаром │20 │20 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с лимоном │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из капусты │100 │100 │

 │белокочанной с раст. │ │ │

 │маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Уха ростовская │250 │300 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Фрикадельки мясные │100 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Рис отварной │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из смеси │200 │200 │

 │сухофруктов │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 11 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Пятница) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Макароны, запеченные │200 │200 │

 │с сыром │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кисломолочный продукт │125 │125 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кофейный напиток │200 │200 │

 │на молоке │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из помидоров │100 │100 │

 │свежих с раст. маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Борщ на мясном бульоне │250 │300 │

 │со сметаной │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Запеканка картофельная │225 │300 │

 │с мясом отварным │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из свежих фруктов │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Изделие кондитерское │40 │40 │

 │(пряник, кекс) │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 12 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Суббота) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Каша пшенная молочная │200 │250 │

 │с тыквой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Творожный сырок │50 │50 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с сахаром │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из свеклы и яблок │100 │100 │

 │с маслом растительным │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Щи вегетарианские │250 │300 │

 │со сметаной │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Рыба с гарниром (каша │220 │300 │

 │гречневая), запеченная │ │ │

 │в соусе молочном │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сок фруктовый или овощной│200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 13 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Понедельник) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Завтрак сухой из круп │200 │250 │

 │с молоком │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Омлет натуральный, │70 │100 │

 │запеченный или сваренный │ │ │

 │на пару │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с лимоном │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Икра кабачковая │100 │100 │

 │(баклажанная) для питания│ │ │

 │детей и подростков │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп рыбный из консервов │250 │300 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Котлеты рубленые из птицы│80 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Капуста цветная, │150 │200 │

 │запеченная под соусом │ │ │

 │молочным │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из смеси │200 │200 │

 │сухофруктов │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный или │20 │30 │

 │зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 14 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Вторник) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Колбаска детская │100 │100 │

 │(сосиска), запеченная │ │ │

 │в тесте │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кисломолочный продукт │125 │125 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Напиток кофейный │200 │200 │

 │на молоке │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из помидоров │100 │100 │

 │свежих с раст. маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Борщ с капустой │250 │300 │

 │и картофелем │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Тефтели рыбные │80 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Картофель отварной │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Отвар из шиповника │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный или │20 │30 │

 │зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Изделие кондитерское │20 │20 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 15 (Среда)│ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Пудинг из творога │180 │200 │

 │запеченный │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Варенье или джем │20 │20 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Какао с молоком │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный или │40 │50 │

 │зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из огурцов свежих │100 │100 │

 │с раст. маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп гороховый на мясном │250 │300 │

 │бульоне │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Гренки из хлеба │15 │15 │

 │пшеничного │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Бефстроганов из мяса │80 │100 │

 │отварного │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Изделия макаронные │150 │200 │

 │отварные │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сок фруктовый или овощной│200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 16 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Четверг) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Каша вязкая на молоке │200 │250 │

 │(из овсяных хлопьев) │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сыр порциями │20 │30 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Масло сливочное │10 │10 │

 │фасованное │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с лимоном │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из моркови или │100 │100 │

 │из моркови с яблоками │ │ │

 │с раст. маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Щи вегетарианские │250 │300 │

 │со сметаной │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Печень, тушеная в соусе │100 │100 │

 │сметанном │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Пюре картофельное │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кисель │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 17 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Пятница) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Тефтели мясные паровые │80 │100 │

 │или тефтели мясные │ │ │

 │школьные │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Соус томатный (к тефтелям│30 │50 │

 │паровым) │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Свекла тушеная │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кофейный напиток │200 │200 │

 │на молоке │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Икра кабачковая │100 │100 │

 │(баклажанная) для питания│ │ │

 │детей и подростков │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп из овощей │250 │300 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Птица тушеная │100 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Каша рассыпчатая │150 │200 │

 │гречневая │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сок фруктовый или овощной│200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Изделие кондитерское │20 │20 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 18 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Суббота) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Каша манная молочная │200 │250 │

 │жидкая │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Пирожок печеный │80 │80 │

 │(с яблоком) │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с сахаром │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из огурцов и │100 │100 │

 │помидоров свежих с р/м │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Рассольник ленинградский │250 │300 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Котлеты или биточки │80 │100 │

 │рыбные │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Картофельное пюре │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из кураги │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 19 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Понедельник) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Завтрак зерновой │200 │250 │

 │с молоком │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сыр порциями │20 │30 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Масло сливочное │10 │10 │

 │фасованное │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с сахаром │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из моркови с изюмом│100 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп вермишелевый │250 │300 │

 │на курином бульоне │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Птица отварная │100 │120 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Рис отварной с овощами │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из │200 │200 │

 │свежезамороженных ягод │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 20 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Вторник) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Суфле творожное паровое │180 │200 │

 │или запеченное │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Молоко сгущенное │20 │20 │

 │с сахаром │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Напиток кофейный │200 │200 │

 │на молоке │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из свеклы с сыром │100 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Щи на мясном бульоне │250 │300 │

 │со сметаной │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Гуляш из отварного мяса │80 │100 │

 │в томатно-сметанном соусе│ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Изделия макаронные │150 │200 │

 │отварные │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кисель │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 21 (Среда)│ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Каша пшенная молочная │200 │250 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кисломолочный продукт │125 │125 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с лимоном │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из моркови │100 │100 │

 │с яблоками с соусом │ │ │

 │салатным │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп картофельный │250 │300 │

 │с макаронными изделиями │ │ │

 │на мясном бульоне │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Голубцы с мясом и рисом │200 │300 │

 │тушеные │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из свежих фруктов │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Изделие кондитерское │20 │20 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 22 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Четверг) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Омлет натуральный, │120 │150 │

 │запеченный или сваренный │ │ │

 │на пару │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Горошек зеленый │50 │50 │

 │консервированный │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кисломолочный продукт │125 │125 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Какао с молоком │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из капусты │100 │100 │

 │белокочанной с раст. │ │ │

 │маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп крестьянский с крупой│250 │300 │

 │перловой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Печень по-строгановски │100 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Пюре картофельное │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сок фруктовый или овощной│200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие │150 │150 │

 │на завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 23 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Пятница) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Котлета мясная │80 │100 │

 │натуральная рубленая │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Капуста тушеная │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Чай с сахаром │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из помидоров │100 │100 │

 │и огурцов свежих с раст. │ │ │

 │маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп с изделиями │250 │300 │

 │макаронными (лапша) │ │ │

 │на бульоне из птицы │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Птица отварная │150 │120 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Картофель отварной │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из сухофруктов │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

День 24 │ Наименование блюда │7 - 11 лет│ 11 - 18 лет│

(Суббота) │ │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Завтрак 1 │Каша гречневая молочная │200 │250 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Сыр порциями │20 │30 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Масло сливочное │10 │10 │

 │фасованное │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Кофейный напиток │200 │200 │

 │на молоке │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │40 │50 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 Обед │Салат из капусты, │100 │100 │

 │огурцов и сладкого перца │ │ │

 │с раст. маслом │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Суп картофельный │250 │300 │

 │на мясном бульоне │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Мясо отварное (говядина) │80 │100 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Рис отварной │150 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Соус томатный │30 │50 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Компот из плодов свежих │200 │200 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб пшеничный │20 │30 │

 │или зерновой │ │ │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │40 │60 │

 ├─────────────────────────┼──────────┼────────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на │150 │150 │

 │завтрак и обед │ │ │

 └─────────────────────────┴──────────┴────────────┘

ВКЛАД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ (7 - 11 И 11 - 18 ЛЕТ)

В ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

┌──────────────────────────┬─────────────────────────────────────┐

│ Нутриент │Возраст детей, содержание в рационе, │

│ │% удовлетворения суточной потребности│

│ ├───────────────────┬─────────────────┤

│ │ 7 - 11 лет │ 11 - 18 лет │

├──────────────────────────┼──────────┬────────┼───────────┬─────┤

│ │Содержание│ % │Содержание │ % │

├──────────────────────────┼──────────┼────────┼───────────┼─────┤

│Белок, г │52,5 │66 │64,7 │67 │

├──────────────────────────┼──────────┼────────┼───────────┼─────┤

│Жир, г │49,6 │62 │60,1 │63 │

├──────────────────────────┼──────────┼────────┼───────────┼─────┤

│Углеводы, г │179,0 │55 │212,0 │56 │

├──────────────────────────┼──────────┼────────┼───────────┼─────┤

│Энергетическая ценность, │1414,2 │59 │1701,4 │60 │

│ккал │ │ │ │ │

├──────────────────────────┼──────────┼────────┼───────────┼─────┤

│Витамины, мг │ │ │ │ │

├──────────────────────────┼──────────┼────────┼───────────┼─────┤

│В │0,6 │47 │0,7 │49 │

│ 1 │ │ │ │ │

├──────────────────────────┼──────────┼────────┼───────────┼─────┤

│В │0,98 │70 │1,14 │67 │

│ 2 │ │ │ │ │

├──────────────────────────┼──────────┼────────┼───────────┼─────┤

│Минеральные вещества, мг │ │ │ │ │

├──────────────────────────┼──────────┼────────┼───────────┼─────┤

│Кальций │528,5 │48 │611,4 │51 │

├──────────────────────────┼──────────┼────────┼───────────┼─────┤

│Железо │11,1 │93 │13,4 │75 │

└──────────────────────────┴──────────┴────────┴───────────┴─────┘