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](consultantplus://offline/ref=3BC33C3F4AB55793F4AFC9C3280CE687113BFF69F0983A92AB1758731BC95184ACFA5EFD3CFB3D172A21BF755C12D0BFD6084A13DB46FC4BGFPFH) 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](consultantplus://offline/ref=3BC33C3F4AB55793F4AFC9C3280CE6871033FE6FF89E3A92AB1758731BC95184BEFA06F13EF323162934E92419G4PEH) 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 │

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