

**Методические рекомендации № 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» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 24.08.2007 г.)**

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<br>(Понедельник) | Наименование блюда                         | Возраст детей |           |
|-------------------------|--|---------------|-----------|
|                         |  | 7-11 лет      | 11-18 лет |
| Завтрак 1               | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200           | 250       |
|                         | Сыр порциями                               | 20            | 30        |
|                         | Масло сливочное                            | 10.           | 10        |



|                                   |  |     |     |
|-----------------------------------|--|-----|-----|
| Обед                              | Хлеб пшеничный или зерновой                | 40  | 50  |
|                                   | Винегрет овощной с раст. маслом            | 100 | 100 |
|                                   | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 250 | 300 |
|                                   | Бефстроганов из мяса отварного             | 80  | 100 |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150 | 200 |
|                                   | Сок фруктовый или овощной                  | 200 | 200 |
|                                   | Хлеб пшеничный или зерновой                | 20  | 30  |
|                                   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 40  | 60  |
|                                   | Печенье                                    | 20  | 20  |
| Плоды и ягоды свежие на весь день |  | 150 | 150 |

| День 5 (Пятница)                  | Наименование блюда                           | Выход блюда, г |           |
|-----------------------------------|--|----------------|-----------|
|                                   |  | 7-11 лет       | 11-18 лет |
| Завтрак 1                         | Пудинг из творога запеченный                 | 180            | 200       |
|                                   | Джем (варенье)                               | 20             | 20        |
|                                   | Чай с лимоном                                | 200            | 200       |
|                                   | Хлеб пшеничный или зерновой                  | 40             | 50        |
| Обед                              | Салат из капусты белокочанной с раст. маслом | 100            | 100       |
|                                   | Суп картофельный с бобовыми (фасоль)         | 250            | 300       |
|                                   | Печень, тушенная в сметане                   | 100            | 100       |
|                                   | Изделия макаронные отварные                  | 150            | 200       |
|                                   | Компот из кураги                             | 200            | 200       |
|                                   | Хлеб пшеничный или зерновой                  | 20             | 30        |
|                                   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40             | 60        |
| Плоды и ягоды свежие на весь день |  | 150            | 150       |

| День 6 (Суббота)                       | Наименование блюда               | 7-11 лет 11-18 лет |           |
|--|----------------------------------|--------------------|-----------|
|  |                                  | 7-11 лет           | 11-18 лет |
| Завтрак 1                              | Каша гречневая молочная          | 200                | 250       |
|  | Творожный сырок                  | 50                 | 50        |
|  | Чай с сахаром                    | 200                | 200       |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой      | 40                 | 50        |
| Обед                                   | Салат из свеклы отварной и яблок | 100                | 100       |
|  | Щи вегетарианские со сметаной    | 250                | 300       |
|  | Котлеты или биточки рыбные       | 80                 | 100       |
|  | Соус томатный                    | 30                 | 50        |
|  | Картофель отварной               | 150                | 200       |
|  | Отвар из шиповника               | 200                | 200       |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой      | 20                 | 30        |
|  | Хлеб ржано-пшеничный             | 40                 | 60        |
| Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед |                                  | 150                | 150       |

| День 7<br>(Понедельник) | Наименование блюда | Выход блюда,<br>г |
|-------------------------|--------------------|-------------------|
|-------------------------|--------------------|-------------------|

|           |  | 7-11 лет | 11-18 лет |
|-----------|--|----------|-----------|
| Завтрак 1 | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")                      | 200      | 250       |
|           | Сыр порциями   | 20       | 30        |
|           | Масло сливочное фасованное   | 10       | 10        |
|           | Какао с молоком  | 200      | 200       |
|           | Хлеб пшеничный или зерновой  | 40       | 50        |
| Обед      | Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков) | 100      | 100       |
|           | Суп из овощей  | 250      | 300       |
|           | Котлеты рубленые из птицы  | 80       | 100       |
|           | Изделия макаронные отварные  | 150      | 200       |
|           | Компот из ягод   | 200      | 200       |
|           | изделие кондитерское (печенье)                                       | 20       | 20        |
|           | Хлеб пшеничный или зерновой  | 20       | 30        |
|           | Хлеб ржано-пшеничный   | 40       | 60        |
|           | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                              | 150      | 150       |

| <b>День 8 (Вторник)</b>                 |   | <b>7-11 лет</b> | <b>11-18 лет</b> |
|---|---|-----------------|------------------|
|   | <b>Наименование блюда</b>                             |                 |                  |
| Завтрак 1                               | Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару   | 120             | 150              |
|   | Кисломолочный продукт                                 | 125             | 125              |
|   | Чай с лимоном   | 200             | 200              |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                           | 40              | 50               |
| Обед                                    | Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным | 100             | 100              |
|   | Борщ с капустой и картофелем                          | 250             | 300              |
|   | Рыба отварная   | 80              | 120              |
|   | Соус польский   | 30              | 30               |
|   | Пюре картофельное                                     | 150             | 209              |
|   | Кисель  | 200             | 200              |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                           | 20              | 30               |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40              | 60               |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150   | 150             |                  |

| <b>День 9 (Среда)</b> |  | <b>Выход блюда, г</b> |                  |
|-----------------------|--|-----------------------|------------------|
|                       | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>7-11 лет</b>       | <b>11-18 лет</b> |
| Завтрак 1             | Котлета мясная натуральная рубленая                | 80                    | 100              |
|                       | Рис отварной                                       | 150                   | 200              |
|                       | Какао с молоком                                    | 200                   | 200              |
|                       | Хлеб пшеничный или зерновой                        | 40                    | 50               |
| Обед                  | Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом | 100                   | 100              |
|                       | Суп крестьянский с крупой (перловой)               | 250                   | 300              |
|                       | Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему           | 230                   | 250              |
|                       | Сок фруктовый, или овощной                         | 200                   | 200              |

|   |   |                       |                  |
|---|---|-----------------------|------------------|
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                                   | 20                    | 30               |
|   | Хлеб ржано-пшеничный  | 40                    | 60               |
|   | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                       | 150                   | 150              |
| <b>День 10 (Четверг)</b>                | <b>Наименование блюда</b>                                     | <b>7-11 лет</b>       | <b>11-18 лет</b> |
| Завтрак 1                               | Пудинг из творога запеченный                                  | 180                   | 200              |
|   | Молоко сгущенное с сахаром                                    | 20                    | 20               |
|   | Чай с лимоном   | 200                   | 200              |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                                   | 40                    | 50               |
| Обед                                    | Салат из капусты белокочанной с раст. маслом                  | 100                   | 100              |
|   | Уха ростовская  | 250                   | 300              |
|   | Фрикадели мясные  | 100                   | 100              |
|   | Рис отварной  | 150                   | 200              |
|   | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200                   | 200              |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                                   | 20                    | 30               |
|   | Хлеб ржано-пшеничный  | 40                    | 60               |
|   | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                       | 150                   | 150              |
| <b>День 11 (Пятница)</b>                | <b>Наименование блюда</b>                                     | <b>Выход блюда, г</b> |                  |
|   |   | <b>7-11 лет</b>       | <b>11-18 лет</b> |
| Завтрак 1                               | Макароны, запеченные с сыром                                  | 200                   | 200              |
|   | Кисломолочный продукт   | 125                   | 125              |
|   | Кофейный напиток на молоке                                    | 200                   | 200              |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                                   | 40                    | 50               |
| Обед                                    | Салат из помидоров свежих с раст. маслом                      | 100                   | 100              |
|   | Борщ на мясном бульоне со сметаной                            | 250                   | 300              |
|   | Запеканка картофельная с мясом отварным                       | 225                   | 300              |
|   | Компот из свежих фруктов                                      | 200                   | 200              |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                                   | 20                    | 30               |
|   | Хлеб ржано-пшеничный  | 40                    | 60               |
|   | Изделие кондитерское (пряник, кекс)                           | 40                    | 40               |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150   | 150                   |                  |
| <b>День 12 (Суббота)</b>                | <b>Наименование блюда</b>                                     | <b>7-11 лет</b>       | <b>11-18 лет</b> |
| Завтрак 1                               | Каша пшенная молочная с тыквой                                | 200                   | 250              |
|   | Творожный сырок   | 50                    | 50               |
|   | Чай с сахаром   | 200                   | 200              |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                                   | 40                    | 50               |
| Обед                                    | Салат из свеклы и яблок с маслом растительным                 | 100                   | 100              |
|   | Щи вегетарианские со сметаной                                 | 250                   | 300              |
|   | Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном | 220                   | 300              |
|   | Сок фруктовый или овощной                                     | 200                   | 200              |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                                   | 20                    | 30               |

| День 13<br>(Понедельник) | Наименование блюда   | Выход блюда,<br>г |           |
|--------------------------|--|-------------------|-----------|
|                          |  | 7-11 лет          | 11-18 лет |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 40                | 60        |
|                          | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                      | 150               | 150       |
| Завтрак 1                | Завтрак сухой из круп с молоком                              | 200               | 250       |
|                          | Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару          | 70                | 100       |
|                          | Чай с лимоном  | 200               | 200       |
|                          | Хлеб пшеничный или зерновой                                  | 40                | 50        |
| Обед                     | Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков | 100               | 100       |
|                          | Суп рыбный из консервов                                      | 250               | 300       |
|                          | Котлеты рубленые из птицы                                    | 80                | 100       |
|                          | Капуста цветная, запеченная под соусом молочным              | 150               | 200       |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200               | 200       |
|                          | Хлеб пшеничный или зерновой                                  | 20                | 30        |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 40                | 60        |
|                          | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                      | 150               | 150       |
| День 14 (Вторник)        | Наименование блюда   | 7-11 лет          | 11-18 лет |
| Завтрак 1                | Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте               | 100               | 100       |
|                          | Кисломолочный продукт  | 125               | 125       |
|                          | Напиток кофейный на молоке                                   | 200               | 200       |
| Обед                     | Салат из помидоров свежих с раст. маслом                     | 100               | 100       |
|                          | Борщ с капустой и картофелем                                 | 250               | 300       |
|                          | Тефтели рыбные   | 80                | 100       |
|                          | Картофель отварной   | 150               | 200       |
|                          | Отвар из шиповника   | 200               | 200       |
|                          | Хлеб пшеничный или зерновой                                  | 20                | 30        |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 40                | 60        |
|                          | Изделие кондитерское   | 20                | 20        |
|                          | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                      | 150               | 150       |
| День 15 (Среда)          | Наименование блюда   | 7-11 лет          | 11-18 лет |
| Завтрак 1                | Пудинг из творога запеченный                                 | 180               | 200       |
|                          | Варенье или джем   | 20                | 20        |
|                          | Какао с молоком  | 200               | 200       |
|                          | Хлеб пшеничный или зерновой                                  | 40                | 50        |
| Обед                     | Салат из огурцов свежих с раст. маслом                       | 100               | 100       |
|                          | Суп гороховый на мясном бульоне                              | 250               | 300       |
|                          | Гренки из хлеба пшеничного                                   | 15                | 15        |
|                          | Бефстроганов из мяса отварного                               | 80                | 100       |
|                          | Изделия макаронные отварные                                  | 150               | 200       |

|   |     |     |
|---|-----|-----|
| Сок фруктовый или овощной               | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой             | 20  | 30  |
| Хлеб ржано-пшеничный                    | 40  | 60  |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

| <b>День 16<br/>(Четверг)</b> | <b>Наименование блюда</b>                                 | <b>7-11 лет</b> | <b>11-18 лет</b> |
|------------------------------|---|-----------------|------------------|
| Завтрак 1                    | Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)                | 200             | 250              |
|                              | Сыр порциями  | 20              | 30               |
|                              | Масло сливочное фасованное                                | 10              | 10               |
|                              | Чай с лимоном   | 200             | 200              |
|                              | Хлеб пшеничный или зерновой                               | 40              | 50               |
| Обед                         | Салат из моркови или из моркови с яблоками с раст. маслом | 100             | 100              |
|                              | Щи вегетарианские со сметаной                             | 250             | 300              |
|                              | Печень, тушенная в соусе сметанном                        | 100             | 100              |
|                              | Пюре картофельное   | 150             | 200              |
|                              | Кисель  | 200             | 200              |
|                              | Хлеб пшеничный или зерновой                               | 20              | 30               |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40              | 60               |
|                              | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                   | 150             | 150              |

| <b>День 17<br/>(Пятница)</b>            | <b>Наименование блюда</b>                                      | <b>7-11 лет</b> | <b>11-18 лет</b> |
|---|--|-----------------|------------------|
| Завтрак 1                               | Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные             | 80              | 100              |
|   | Соус томатный (к тефтелям паровым)                             | 30              | 50               |
|   | Свекла тушенная  | 150             | 200              |
|   | Кофейный напиток на молоке                                     | 200             | 200              |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                                    | 40              | 50               |
| Обед                                    | Икра кабачковая (баклажанная) (для питания детей и подростков) | 100             | 400              |
|   | Суп из овощей  | 250             | 300              |
|   | Птица тушенная   | 100             | 100              |
|   | Каша рассыпчатая гречневая                                     | 150             | 200              |
|   | Сок фруктовый или овощной                                      | 200             | 200              |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                                    | 20              | 30               |
|   | Хлеб ржано-пшеничный   | 40              | 60               |
|   | изделие кондитерское   | 20              | 20               |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150  | 150             |                  |

| <b>День 18 (Суббота)</b> | <b>Наименование блюда</b>   | <b>7-11 лет</b> | <b>11-18 лет</b> |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|
| Завтрак 1                | Каша манная молочная жидкая | 200             | 250              |
|                          | Пирожок печеный (с яблоком) | 80              | 80               |
|                          | Чай с сахаром               | 200             | 200              |
|                          | Хлеб пшеничный или зерновой | 40              | 50               |

|      |   |     |     |
|------|---|-----|-----|
| Обед | Салат из огурцов и помидоров свежих с р/м | 100 | 100 |
|      | Рассольник ленинградский                  | 250 | 300 |
|      | Котлеты или биточки рыбные                | 80  | 100 |
|      | Картофельное пюре                         | 150 | 200 |
|      | Компот из кураги                          | 200 | 200 |
|      | Хлеб пшеничный или зерновой               | 20  | 30  |
|      | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40  | 60  |
|      | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед   | 150 | 150 |

|                              |                           |                 |                  |
|------------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|
| <b>День 19 (Понедельник)</b> | <b>Наименование блюда</b> | <b>7-11 лет</b> | <b>11-18 лет</b> |
|------------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|

|   |                                     |     |     |
|---|-------------------------------------|-----|-----|
| Завтрак 1                               | Завтрак зерновой с молоком          | 200 | 250 |
|   | Сыр: порция, ми                     | 20  | 30  |
|   | Масло сливочное фасованное          | 10  | 10  |
|   | Чай с сахаром                       | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой         | 40  | 50  |
| Обед                                    | Салат из моркови с изюмом           | 100 | 100 |
|   | Суп вермишелевые на курином бульоне | 250 | 300 |
|   | Птица отварная                      | 100 | 120 |
|   | Рис отварной с овощами              | 150 | 200 |
|   | Компот из свежемороженых ягод       | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой         | 20  | 30  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                | 40  | 60  |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150                                 | 150 |     |

|                              |                           |                 |                  |
|------------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|
| <b>День 20<br/>(Вторник)</b> | <b>Наименование блюда</b> | <b>7-11 лет</b> | <b>11-18 лет</b> |
|------------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|

|   |   |     |     |
|---|---|-----|-----|
| Завтрак 1                               | Суфле творожное паровое или запеченное            | 180 | 200 |
|   | Молоко сгущенное с сахаром                        | 20  | 20  |
|   | Напиток кофейный на молоке                        | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                       | 40  | 50  |
| Обед                                    | Салат из свеклы с сыром                           | 100 | 100 |
|   | Щи на мясном бульоне со сметаной                  | 250 | 300 |
|   | Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе | 60  | 100 |
|   | Изделия макаронные отварные                       | 150 | 200 |
|   | Кисель  | 200 | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой                       | 20  | 30  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40  | 60  |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150   | 150 |     |

|                            |                           |                       |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| <b>День 21<br/>(Среда)</b> | <b>Наименование блюда</b> | <b>Выход блюда, г</b> |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------|

|           |                       |          |           |
|-----------|-----------------------|----------|-----------|
| Завтрак 1 | Каша пшенная молочная | 7-11 лет | 11-18 лет |
|           |                       | лет      | лет       |
|           |                       | 200      | 250       |



|      |  |     |     |
|------|--|-----|-----|
|      | Кисломолочный продукт                                      | 125 | 125 |
|      | Чай с лимоном  | 200 | 200 |
|      | Хлеб пшеничный или зерновой                                | 40  | 50  |
| Обед | Салат из моркови с яблоками с соусом салатным              | 100 | 100 |
|      | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 300 |
|      | Голубцы с мясом и рисом тушеные                            | 200 | 300 |
|      | Компот из свежих фруктов                                   | 200 | 200 |
|      | Хлеб пшеничный или зерновой                                | 20  | 30  |
|      | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 40  | 60  |
|      | Изделие кондитерское                                       | 20  | 20  |
|      | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед                     | 150 | 150 |

| <b>День 22<br/>(Четверг)</b> |  | <b>Наименование блюда</b>                           | <b>7-11<br/>лет</b> | <b>11-18<br/>лет</b> |
|------------------------------|--|---|---------------------|----------------------|
| Завтрак 1                    |  | Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару | 120                 | 150                  |
|                              |  | Горошек зеленый консервированный                    | 50                  | 50                   |
|                              |  | Кисломолочный продукт                               | 125                 | 125                  |
|                              |  | Какао с молоком                                     | 200                 | 200                  |
|                              |  | Хлеб пшеничный или зерновой                         | 40                  | 50                   |
| Обед                         |  | Салат из капусты белокочанной с раст. маслом        | 100                 | 100                  |
|                              |  | Суп крестьянский с крупой перловой                  | 250                 | 300                  |
|                              |  | Печень по-строгановски                              | 100                 | 100                  |
|                              |  | Пюре картофельное                                   | 150                 | 200                  |
|                              |  | Сок фруктовый или овощной                           | 200                 | 200                  |
|                              |  | Хлеб пшеничный или зерновой                         | 20                  | 30                   |
|                              |  | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40                  | 60                   |
|                              |  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед              | 150                 | 150                  |

| <b>День 23<br/>(Пятница)</b> |  | <b>Наименование блюда</b>                               | <b>Выход блюда, г</b> |                      |
|------------------------------|--|---|-----------------------|----------------------|
|                              |  |   | <b>7-11<br/>лет</b>   | <b>11-10<br/>лет</b> |
| Завтрак 1                    |  | Котлета мясная натуральная рубленая                     | 80                    | 100                  |
|                              |  | Капуста тушеная   | 150                   | 200                  |
|                              |  | Чай с сахаром   | 200                   | 200                  |
|                              |  | Хлеб пшеничный или зерновой                             | 40                    | 50                   |
| Обед                         |  | Салат из помидоров и огурцов свежих с раст. маслом      | 100                   | 100                  |
|                              |  | Суп с изделиями макаронными (лапша) на бульоне из птицы | 250                   | 300                  |
|                              |  | Птица отварная  | 150                   | 120                  |
|                              |  | Картофель отварной                                      | 150                   | 200                  |
|                              |  | Компот из сухофруктов                                   | 200                   | 200                  |
|                              |  | Хлеб пшеничный или зерновой                             | 20                    | 30                   |

| День 24<br>(Суббота) | Наименование блюда  | 7-11 | 11-18 |
|----------------------|---|------|-------|
|                      |   | лет  | лет   |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40   | 60    |
|                      | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                   | 150  | 150   |
| Завтрак 1            | Каша гречневая молочная                                   | 200  | 250   |
|                      | Сыр порциями  | 20   | 30    |
|                      | Масло сливочное фасованное                                | 10   | 10    |
|                      | Кофейный напиток на молоке                                | 200  | 200   |
|                      | Хлеб пшеничный или зерновой                               | 40   | 50    |
| Обед                 | Салат из капусты, огурцов и сладкого перца с раст. маслом | 100  | 100   |
|                      | Суп картофельный на мясном бульоне                        | 250  | 300   |
|                      | Мясо отварное (говядина)                                  | 80   | 100   |
|                      | Рис отварной  | 150  | 200   |
|                      | Соус томатный   | 30   | 50    |
|                      | Компот из фруктов свежих                                  | 200  | 200   |
|                      | Хлеб пшеничный или зерновой                               | 20   | 30    |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40   | 60    |
|                      | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                   | 150  | 150   |

**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, ккал | 1414,2   | 59 | 1701,4     | 60 |
| Витамины, мг                  |  |    |            |    |
| В1                            | 0,6  | 47 | 0,7        | 49 |
| В2                            | 0,98   | 70 | 1,14       | 67 |
| Минеральные вещества, мг.     |  |    |            |    |
| Кальций                       | 528,5  | 48 | 611,4      | 51 |
| Железо                        | 11,1   | 93 | 13,4       | 75 |

Руководитель  
Федеральной службы  
по надзору в сфере  
защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
Онищенко Г.Г.

Методические рекомендации 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» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 24.08.2007 г.)

Текст методических рекомендаций официально опубликован не был

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.