**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 (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 |
|  | Напиток кофейный на молоке | 200 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
| Обед | Салат из моркови или из моркови с яблоками | 100 | 100 |
|  | Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы | 250 | 300 |
|  | Птица отварная | 100 | 120 |
|  | Овощи тушеные | 150 | 200 |
|  | Кисель | 200 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|  | Изделие кондитерское (зефир) | 20 | 20 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 2 (Вторник)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| 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), тушенная в томате с овощами | 80 | 120 |
|  | Рис 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 3 (Среда)** | **Наименование блюда** | **7-10 лет** | **11-17 лет** |
| Завтрак 1 | Колбаски детские (сосиски) отварные | 49 | 98 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 200 |
|  | Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую | 40 | 40 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
| Обед | Салат из огурцов свежих с растительным маслом | 100 | 100 |
|  | Борщ сибирский на мясном бульоне | 250 | 300 |
|  | Запеканка картофельная с отварным мясом | 225 | 300 |
|  | Компот из ягод | 200 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 4 (Четверг)** | **Наименование блюда** | **7-10 лет** | **11-17 лет** |
| Завтрак 1 | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 100 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 200 |
|  | Огурцы свежие | 30 | 50 |
|  | Напиток кофейный на молоке | 200 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 | 50 |
| Обед | 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** |
| 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 (Понедельник)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда, 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 рубленные 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 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 8 (Вторник)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| 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 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 9 (Среда)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда, г** | |
|  |  | 7-11 лет | 11-18 лет |
| Завтрак 1 | Котлета мясная натуральная рубленная | 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 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 10 (Четверг)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| 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 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 11 (Пятница)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда, г** | |
|  |  | 7-11 лет | 11-18 лет |
| 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 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 12 (Суббота)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| 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 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 13 (Понедельник)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда, г** | |
|  |  | 7-11 лет | 11-18 лет |
| 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 |
|  | Плоды 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 |
|  | Плоды 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 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 16 (Четверг)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| 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 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 17 (Пятница)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| Завтрак 1 | Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные | 80 | 100 |
|  | Соус томатный (к тефтелям паровым) | 30 | 50 |
|  | Свекла тушеная | 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 тушеная | 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 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 18 (Суббота)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| 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 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 19 (Понедельник)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| 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 свежезамороженных ягод | 200 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 20 (Вторник)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| 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 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 21 (Среда)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда, г** | |
|  |  | 7-11 лет | 11-18 лет |
| Завтрак 1 | Каша пшенная молочная | 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 22 (Четверг)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 23 (Пятница)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда, г** | |
|  |  | 7-11 лет | 11-10 лет |
| Завтрак 1 | Котлета мясная натуральная рубленная | 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 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 24 (Суббота)** | **Наименование блюда** | **7-11 лет** | **11-18 лет** |
| 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 плодов свежих | 200 | 200 |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 | 30 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
|  | Плоды 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.