

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Руководитель территориальной службы по  
надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека



Грищенко Г.Г.

« 24 » 2007 г.

**Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов  
для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в  
государственных образовательных учреждениях**

**Методические рекомендации**

**№ 0100/8605-07-34**

**Москва**

**2007**

**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-педиатров, врачей-диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и зам. директоров по социальным вопросам образовательных учреждений, специалистов предприятий различных форм собственности, организующих питание учащихся в школах и других специалистов, участвующих в организации питания учащихся образовательных учреждений.

Примерные меню завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в образовательных учреждениях разработаны в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ, Постановлением Правительства РФ и приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека №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 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)****Завтрак 1**

| Наименование блюда                         | Возраст детей |           |
|--|---------------|-----------|
|  | 7-11 лет      | 11-18 лет |
| 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  |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед         | 150 | 150 |

**День 2 (Вторник)****Завтрак 1**

| Наименование блюда    | 7-11 лет | 11-18 лет |
|-----------------------|----------|-----------|
| 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  |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед    | 150 | 150 |

**День 3 (Среда)****Завтрак 1**

| Наименование блюда                       | 7-10 лет | 11-17 лет |
|--|----------|-----------|
| 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  |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед       | 150 | 150 |

**День 4 (Четверг)****Завтрак 1**

| Наименование блюда          | 7-10 лет | 11-17 лет |
|-----------------------------|----------|-----------|
| 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  |
| Фрукты и ягоды свежие на весь день         | 150 | 150 |

**День 5 (Пятница)**

|                         | Наименование блюда                           | Выход блюда, г |           |
|-------------------------|--|----------------|-----------|
|                         |  | 7-11 лет       | 11-18 лет |
| <b><u>Завтрак 1</u></b> | Пудинг из творога запеченный                 | 180            | 200       |
|                         | Джем (варенье)                               | 20             | 20        |
|                         | Чай с лимоном                                | 200            | 200       |
|                         | Хлеб пшеничный или зерновой                  | 40             | 50        |
| <b><u>Обед</u></b>      | 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        |
|                         | Фрукты и ягоды свежие на весь день           | 150            | 150       |

**День 6 (Суббота)**

|   | Наименование блюда               | 7-11 лет | 11-18 лет |
|---|----------------------------------|----------|-----------|
|   |                                  |          |           |
| <b><u>Завтрак 1</u></b>                 | Каша гречневая молочная          | 200      | 250       |
|   | Творожный сырок                  | 50       | 50        |
|   | Чай с сахаром                    | 200      | 200       |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой      | 40       | 50        |
| <b><u>Обед</u></b>                      | 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        |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150                              | 150      |           |

**День 7 (Понедельник)**

|                         | Наименование блюда                              | Выход блюда, г |           |
|-------------------------|---|----------------|-----------|
|                         |   | 7-11 лет       | 11-18 лет |
| <b><u>Завтрак 1</u></b> | 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 |

**День 8 (Вторник)****Завтрак 1**

|                         | Наименование блюда                                  | 7-11 лет | 11-18 лет |
|-------------------------|---|----------|-----------|
| <b><u>Завтрак 1</u></b> | 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**

|                    |   |     |     |
|--------------------|---|-----|-----|
| <b><u>Обед</u></b> | 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 | 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 |

День 9 (Среда)

**Завтрак 1**

| Наименование блюда                  | Выход блюда, г |           |
|-------------------------------------|----------------|-----------|
|                                     | 7-11 лет       | 11-18 лет |
| 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 |

День 10 (Четверг)

**Завтрак 1**

| Наименование блюда           | 7-11 лет | 11-18 лет |
|------------------------------|----------|-----------|
| 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 |



День 11 (Пятница)

|                         | Наименование блюда                       | Выход блюда, г |           |
|-------------------------|--|----------------|-----------|
|                         |  | 7-11 лет       | 11-18 лет |
| <b><u>Завтрак 1</u></b> | Макароны, запеченные с сыром             | 200            | 200       |
|                         | Кисломолочный продукт                    | 125            | 125       |
|                         | Кофейный напиток на молоке               | 200            | 200       |
|                         | Хлеб пшеничный или зерновой              | 40             | 50        |
| <b><u>Обед</u></b>      | 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       |

День 12 (Суббота)

|                         | Наименование блюда  | 7-11 лет | 11-18 лет |
|-------------------------|---|----------|-----------|
|                         |   |          |           |
| <b><u>Завтрак 1</u></b> | Каша пшенная молочная с тыквой                                | 200      | 250       |
|                         | Творожный сырок   | 50       | 50        |
|                         | Чай с сахаром   | 200      | 200       |
|                         | Хлеб пшеничный или зерновой                                   | 40       | 50        |
| <b><u>Обед</u></b>      | 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        |
|                         | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                       | 150      | 150       |

**День 13  
(Понедельник)**

**Завтрак 1**

| Наименование блюда                                  | Выход блюда, г |           |
|---|----------------|-----------|
|   | 7-11 лет       | 11-18 лет |
| 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)**

**Завтрак 1**

| Наименование блюда                             | 7-11 лет | 11-18 лет |
|--|----------|-----------|
| 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)****Завтрак 1**

| <b>Наименование блюда</b> |   | <b>7-11 лет</b> | <b>11-18 лет</b> |
|---------------------------|---|-----------------|------------------|
|                           | Пудинг из творога запеченный            | 180             | 200              |
|                           | Варенье или джем                        | 20              | 20               |
|                           | Какао с молоком                         | 200             | 200              |
|                           | Хлеб пшеничный или зерновой             | 40              | 50               |
|                           |   |                 |                  |
| <b><u>Обед</u></b>        | 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              |

**День 16 (Четверг)****Завтрак 1**

| <b>Наименование блюда</b> |   | <b>7-11 лет</b> | <b>11-18 лет</b> |
|---------------------------|---|-----------------|------------------|
|                           | 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               |
|                           |   |                 |                  |
| <b><u>Обед</u></b>        | 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              |

**День 17 (Пятница)****Завтрак 1**

| Наименование блюда                                 | 7-11 лет | 11-18 лет |
|--|----------|-----------|
| 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 | 100 |
| 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  |
| Флоды и ягоды свежие на завтрак и обед                         | 150 | 150 |

**День 18 (Суббота)****Завтрак 1**

| Наименование блюда          | 7-11 лет | 11-18 лет |
|-----------------------------|----------|-----------|
| 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  |
| Флоды и ягоды свежие на завтрак и обед    | 150 | 150 |

День 19  
(Понедельник)

**Завтрак 1**

| Наименование блюда          | 7-11 лет | 11-18 лет |
|-----------------------------|----------|-----------|
| Завтрак зерновой с молоком  | 200      | 250       |
| Сыр порциями                | 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 вермишелевый на курином бульоне     | 250 | 300 |
| Птица отварная                          | 100 | 120 |
| Рис отварной с овощами                  | 150 | 200 |
| Компот из свежемороженой ягод           | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный или зерновой             | 20  | 30  |
| Хлеб ржано-пшеничный                    | 40  | 60  |
| Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 | 150 |

День 20 (Вторник)

**Завтрак 1**

| Наименование блюда                     | 7-11 лет | 11-18 лет |
|--|----------|-----------|
| 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 | 80  | 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 |

День 21 (Среда)

Завтрак 1

Обед

|  | Наименование блюда   | Выход блюда, г |           |
|--|--|----------------|-----------|
|  |  | 7-11 лет       | 11-18 лет |
|  | Каша пшеничная молочная                                    | 200            | 250       |
|  | Кисломолочный продукт                                      | 125            | 125       |
|  | Чай с лимоном  | 200            | 200       |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой                                | 40             | 50        |
|  | 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        |
|  | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                    | 150            | 150       |

День 22 (Четверг)

Завтрак 1

Обед

|  | Наименование блюда                                  | 7-11 лет | 11-18 лет |
|--|---|----------|-----------|
|  |   |          |           |
|  | 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        |
|  | 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        |
|  | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед             | 150      | 150       |

День 23 (Пятница)

|                         | Наименование блюда                                      | Выход блюда, г |           |
|-------------------------|---|----------------|-----------|
|                         |   | 7-11 лет       | 11-18 лет |
| <b><u>Завтрак 1</u></b> | Котлета мясная натуральная рубленая                     | 80             | 100       |
|                         | Капуста тушеная   | 150            | 200       |
|                         | Чай с сахаром   | 200            | 200       |
|                         | Хлеб пшеничный или зерновой                             | 40             | 50        |
| <b><u>Обед</u></b>      | 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        |
|                         | Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед                 | 150            | 150       |

День 24 (Суббота)

|   | Наименование блюда  | Выход блюда, г |           |
|---|---|----------------|-----------|
|   |   | 7-11 лет       | 11-18 лет |
| <b><u>Завтрак 1</u></b>                 | 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        |
| <b><u>Обед</u></b>                      | 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        |
| 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                  |  |    |            |    |
| В <sub>1</sub>                | 0,6  | 47 | 0,7        | 49 |
| В <sub>2</sub>                | 0,98   | 70 | 1,14       | 67 |
| Минеральные вещества, мг      |  |    |            |    |
| Кальций                       | 528,5  | 48 | 611,4      | 51 |
| Железо                        | 11,1   | 93 | 13,4       | 75 |