

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

24 августа 2007 г. N 0100/8605-07-34

**ПРИМЕРНЫЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7 - 11 И 11 - 18 ЛЕТ
В ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разработано: ГУ НИИ питания РАМН

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

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

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

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

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

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Разработка таких рационов зависит от местных традиций питания, экономических возможностей региона, особенностей организации питания и многих других факторов. Вместе с тем, представляется важным возможность использования при разработке меню для конкретных школьных учреждений примерного меню, которое должно

рассматриваться как научно обоснованный ориентир. С этой целью ГУ НИИ питания РАМН совместно с Роспотребнадзором, Московским Фондом Содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения разработал рационы школьных завтраков и обедов. Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

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

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

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

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

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		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), тушеная 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		Наименование блюда	7 - 10 лет	11 - 17 лет

(Четверг)

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
Наименование блюда	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, тушеная в сметане	100	100
Изделия макаронные отварные	150	200

День 5
(Пятница)

Завтрак 1

Обед

День 6 (Суббота)		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		
	Завтрак 1		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет	
			Каша гречневая молочная	200	250	
			Творожный сыр	50	50	
			Чай с сахаром	200	200	
		Обед		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
				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	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)	100	100		

	детей и подростков)		
	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
	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	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 9 (Среда)	Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
Завтрак 1	Котлета мясная натуральная рубленая	80	100

День 10 (Четверг)	Обед	Рис отварной	150	200
		Какао с молоком	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
		Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	100
		Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	300
		Мясо, тушеное 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
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
		День 11 (Пятница)	Завтрак 1	Пудинг из творога запеченный
Молоко стуженное с сахаром	20 20			20 20
Чай с лимоном	200			200
Обед	Хлеб пшеничный или зерновой		40	50
	Салат из капусты белокочанной с раст. маслом		100	100
	Уха ростовская		250	300
	Фрикадельки 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
	Наименование блюда	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		
	Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет		
	День 12 (Суббота)	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	

День 13 (Понедельник)	Завтрак 1	Флоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
	Обед	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
		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
День 14 (Вторник)	Завтрак 1	Флоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
	Обед	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	100	100
		Кисломолочный продукт	125	125
		Напиток кофейный на молоке	200	200
		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
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, тушеная 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	
	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	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	
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
	Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет	

День 17
(Пятница)

День 18

(Суббота)				
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	
	Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет	
	День 19 (Понедельник)	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 свежемороженых ягод	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	20	30

День 20 (Вторник)	Завтрак 1	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
		Суфле творожное паровое или запеченное	180	200
		Молоко стуженное 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
День 21 (Среда)	Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
		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

День 22
(Четверг)

Завтрак 1

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
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
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
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
День 23 (Пятница)		
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.	100	100

День 24
(Суббота)

Завтрак 1

Обед

маслом		
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
Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
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
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				
В 1	0,6	47	0,7	49
В 2	0,98	70	1,14	67
Минеральные вещества, мг				
Кальций	528,5	48	611,4	51
Железо	11,1	93	13,4	75
