

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., Дмитриева 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	200	250

	(из хлопьев овсяных)			
	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	
	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 2
(Вторник)

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
		Наименование блюда	7 - 10 лет	11 - 17 лет
		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

День 5 (Пятница)	Завтрак 1	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	60	
		Печенье	20	20	
		Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	150	
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет	
	Обед	Пудинг из творога запеченный	180	200	
		Джем (варенье)	20	20	
		Чай с лимоном	200	200	
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50	
		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	
		Компот из кураги	200	200	
Хлеб пшеничный или зерновой		20	30		
День 6 (Суббота)	Завтрак 1	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	
		Фрукты и ягоды свежие на весь день	150	150	
			Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
		Каша гречневая молочная	200	250	
	Обед	Творожный сырок	50	50	
		Чай с сахаром	200	200	
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50	
		Салат из свеклы отварной и яблок	100	100	
		Щи вегетарианские со сметаной	250	300	
		Котлеты или биточки	80	100	

	рыбные			
	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 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
Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед		150	150	
Наименование блюда		7 - 11 лет	11 - 18 лет	
День 8 (Вторник)	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
	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, 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
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	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		
	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		
	День 11 (Пятница)	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	40	40	

День 12 (Суббота)	Завтрак 1	(пряник, кекс)			
		Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет	
		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)	Завтрак 1	Наименование блюда	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

День 14 (Вторник)		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	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
	День 15 (Среда)		Изделие кондитерское	20
		Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
		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

День 16 (Четверг)	Завтрак 1	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	
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет	
	Обед	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	
		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		
День 17 (Пятница)	Завтрак 1	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
		Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные	80	100	

Обед	Соус томатный (к тефтелям паровым)	30	50	
	Свекла тушеная	150	200	
	Кофейный напиток на молоке	200	200	
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50	
	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	
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
	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

День 18
(Суббота)

День 19 (Понедельник)		Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет	
	Завтрак 1		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
			Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет	
День 20 (Вторник)		Завтрак 1	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	150	200

		отварные		
		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	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	100	100

	белокочанной с раст. маслом		
	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	7 - 11 лет	11 - 18 лет
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
	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

Обед	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
	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 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
--------	------	----	------	----
