



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 (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

День 2 (Вторник)	Завтрак 1	Изделие кондитерское (зефир)	20	20	
		Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет	
	Обед	Оладьи с яблоками	150	150	
		Кисломолочный продукт	125	125	
		Чай с лимоном	200	200	
		Салат из морской капусты	100	100	
		Суп из овощей	250	300	
		Рыба (треска), тушеная в томате с овощами	80	120	
		Рис отварной	150	200	
	День 3 (Среда)	Завтрак 1	Отвар из шиповника	200	200
			Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
			Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		Обед	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
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		

<p>День 4 (Четверг)</p> <p>Завтрак 1</p> <p>Обед</p> <p>День 5 (Пятница)</p>	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
	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
	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		
	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		
	Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет		
	День 6 (Суббота)	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	

День 7 (Понедельник)  Завтрак 1          Обед	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
	Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
	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
	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	
Завтрак 1	Омлет натуральный,	120	150

	запеченный или сваренный на пару		
	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

День 10 (Четверг)	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	
		Пудинг из творога запеченный	180	200	
		Молоко стуженное 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		
День 11 (Пятница)	Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150	
		Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет	
		Макароны, запеченные с сыром	200	200	
		Кисломолочный продукт	125	125	
		Кофейный напиток на молоке	200	200	
		Хлеб пшеничный	40	50	



	или зерновой			
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
	Обед	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
		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)		7 - 11 лет	11 - 18 лет
Завтрак 1	Наименование блюда		
	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
	Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
	Завтрак 1	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	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
Обед	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	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, 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
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	100

	детей и подростков		
	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
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
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
День 19	Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет

(Понедельник)					
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		
	Фрукты 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	80	100	

	в томатно-сметанном соусе		
	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	7 - 11 лет	11 - 18 лет
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200	250
	Кисломолочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200
Обед	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
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
	Наименование блюда	7 - 11 лет	11 - 18 лет
День 22 (Четверг)			
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
	Фрукты 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



День 24  
(Суббота)

Завтрак 1

Обед

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
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 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				
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

---