[Методические рекомендации N 0100/8605-07-34](http://internet.garant.ru/document?id=4085292&sub=0)

["Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и](http://internet.garant.ru/document?id=4085292&sub=0)

[11-18 лет в государственных образовательных учреждениях"](http://internet.garant.ru/document?id=4085292&sub=0)

[(утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 24 августа 2007 г.)](http://internet.garant.ru/document?id=4085292&sub=0)

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](http://internet.garant.ru/document?id=4084420&sub=0) 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** │ Наименование блюда │ Возраст детей │

**(Понедельник)**│ │ │

 │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┬──────────┤ │ │ 7-11 лет │11-18 лет │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤ **Завтрак 1** │Каша вязкая на молоке (из хлопьев│ 200 │ 250 │

 │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│ 100 │ 100 │

 │яблоками │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Суп с изделиями макаронными на│ 250 │ 300 │

 │бульоне из птицы │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 2**  │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(Вторник)** │ │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **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│ 80 │ 120 │

 │овощами │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │ │обед │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │ │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 3** │ Наименование блюда │ 7-10 лет │11-17 лет │

 **(Среда)**  │ │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Завтрак 1** │Колбаски детские (сосиски) отварные│ 49 │ 98 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Капуста тушеная │ 150 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Яйцо куриное диетическое вареное│ 40 │ 40 │

 │вкрутую │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Чай с сахаром │ 200 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб пшеничный или зерновой │ 40 │ 50 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Обед** │Салат из огурцов свежих с│ 100 │ 100 │

 │растительным маслом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Борщ сибирский на мясном бульоне │ 250 │ 300 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Запеканка картофельная с отварным│ 225 │ 300 │

 │мясом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Компот из ягод │ 200 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб пшеничный или зерновой │ 20 │ 30 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │ 40 │ 60 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на завтрак и│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **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│ 250 │ 300 │ │бульоне │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤ │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** │ Наименование блюда │ Выход блюда, г │

 **(Пятница)** │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┬──────────┤

 │ │ 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│ 100 │ .100 │

 │раст. маслом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Суп картофельный с бобовыми│ 250 │ 300 │

 │(фасоль) │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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** │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │  **(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 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Отвар из шиповника │ 200 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб пшеничный или зерновой │ 20 │ 30 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │ 40 │ 60 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на завтрак и│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬──────────────────────┐

 **День 7** │ Наименование блюда │ Выход блюда, г │

**(Понедельник)**│ │ │

 │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┬──────────┤

 │ │ 7-11 лет │11-18 лет │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Завтрак 1**  │Каша из пшена и риса молочная│ 200 │ 250 │

 │жидкая ("Дружба") │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 100 │ 100 │

 │(для питания детей и подростков) │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤ │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 8** │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(Вторник)** │ │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Завтрак 1** │Омлет натуральный, запеченный или│ 120 │ 150 │

 │сваренный на пару │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Кисломолочный продукт │ 125 │ 125 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Чай с лимоном │ 200 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб пшеничный или зерновой │ 40 │ 50 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Обед** │Салат из моркови, яблок, апельсинов│ 100 │ 100 │

 │с соусом салатным │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │ │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬──────────────────────┐

 **День 9** │ Наименование блюда │ Выход блюда, г │

 **(Среда)**  │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┬──────────┤ │ │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **Завтрак 1** │Котлета мясная натуральная│ 80 │ 100 │

 │рубленная │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Рис отварной │ 150 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤ │Какао с молоком │ 200 │ 200 │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб пшеничный или зерновой │ 40 │ 50 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Обед** │Салат из огурцов свежих с зеленью и│ 100 │ 100 │

 │с раст. маслом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Суп крестьянский с крупой│ 250 │ 300 │

 │(перловой) │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Мясо, тушенное с картофелем│ 230 │ 250 │

 │по-домашнему │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Сок фруктовый, или овощной │ 200 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб пшеничный или зерновой │ 20 │ 30 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │ 40 │ 60 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на завтрак и│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 10** │Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(Четверг)** │ │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **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│ 100 │ 100 │

 │раст. маслом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬──────────────────────┐

 **День 11** │ Наименование блюда │ Выход блюда, г │

 **(Пятница)** │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┬──────────┤

 │ │ 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.│ 100 │ 100 │

 │маслом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Борщ на мясном бульоне со сметаной │ 250 │ 300 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Запеканка картофельная с мясом│ 225 │ 300 │

 │отварным │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 12** │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(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│ 100 │ 100 │ │растительным │ │ │

 │Щи вегетарианские со сметаной │ '250 │ 300 │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤ │Рыба с гарниром (каша гречневая),│ 220 │ 300 │

 │запеченная в соусе молочном │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Сок фруктовый или овощной │ 200 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб пшеничный или зерновой │ 20 │ 30 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │ 40 │ 60 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на завтрак и│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬──────────────────────┐

 **День 13** │ Наименование блюда │ Выход блюда, г │

**(Понедельник)**│ │ │

 │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┬──────────┤

 │ │ 7-11 лет │11-18 лет │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Завтрак 1** │Завтрак сухой из круп с молоком │ 200 │ 250 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Омлет натуральный, запеченный или│ 70 │ 100 │

 │сваренный на пару │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Чай с лимоном │ 200 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб пшеничный или зерновой │ 40 │ 50 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Обед**  │Икра кабачковая (баклажанная) для│ 100 │ 100 │

 │питания детей и подростков │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Суп рыбный из консервов │ 250 │ 300 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Котлеты рубленые из птицы │ 80 │ 100 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Капуста цветная, запеченная под│ 150 │ 200 │

 │соусом молочным │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Компот из смеси сухофруктов │ 200 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб пшеничный или зерновой │ 20 │ 30 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб ржано-пшеничный │ 40 │ 60 │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤ │Плоды и ягоды свежие на завтрак и│ 150 │ 150 │ │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 14** │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │ **(Вторник)** │ │ │ │  **Завтрак 1** │Колбаска детская (сосиска),│ 100 │ 100 │

 │запеченная в тесте │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤ │Кисломолочный продукт │ 125 │ 125 │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Напиток кофейный на молоке │ 200 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Обед** │Салат из помидоров свежих с раст.│ 100 │ 100 │

 │маслом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 15** │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(Среда)**  │ │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **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.│ 100 │ 100 │

 │маслом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │

 └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐  **День 16**│ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(Четверг)** │ │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Завтрак 1** │Каша вязкая на молоке (из овсяных│ 200 │ 250 │

 │хлопьев) │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 100 │ 100 │

 │яблоками с раст. маслом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 17**  │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(Пятница)**  │ │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Завтрак 1** │Тефтели мясные паровые или тефтели│ 80 │ 100 │

 │мясные школьные │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 100 │ 400 │

 │питания 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 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Плоды и ягоды свежие на завтрак и│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 18**│ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(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│ 100 │ 100 │

 │с р/м │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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 │ 150 │ 150 │

│обед │ │ │

└───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐  **День 19** │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

**(Понедельник)**│ │ │ │ │ │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 20** │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(Вторник)** │ │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Завтрак 1** │Суфле творожное паровое или│ 180 │ 200 │

 │запеченное │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 60 │ 100 │ │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│ 150 │ 150 │ │обед │ │ │

 └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬──────────────────────┐

 **День 21**  │Наименование блюда │ Выход блюда, г │

 **(Среда)**  │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┬──────────┤

 │ │ 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│ 100 │ 100 │

 │соусом салатным │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Суп картофельный с макаронными│ 250 │ 300 │

 │изделиями на мясном бульоне │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐

 **День 22** │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(Четверг)** │ │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Завтрак 1** │Омлет натуральный, запеченный или│ 120 │ 150 │ │сваренный на пару │ │ │ ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤ │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│ 100 │ 100 │ │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬──────────────────────┐

 **День 23** │ Наименование блюда │ Выход блюда, г │

 **(Пятница)** │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┬──────────┤

 │ │ 7-11 лет │11-10 лет │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Завтрак 1** │Котлета мясная натуральная│ 80 │ 100 │

 │рубленная │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Капуста тушеная │ 150 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Чай с сахаром │ 200 │ 200 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Хлеб пшеничный или зерновой │ 40 │ 50 │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │ │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **Обед** │Салат из помидоров и огурцов свежих│ 100 │ 100 │

 │с раст. маслом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │Суп с изделиями макаронными (лапша)│ 250 │ 300 │

 │на бульоне из птицы │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │

 └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

 ┌───────────────────────────────────┬───────────┬──────────┐  **День 24**  │ Наименование блюда │ 7-11 лет │11-18 лет │

 **(Суббота)**  │ │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 **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│ 100 │ 100 │

 │сладкого перца с раст. маслом │ │ │

 ├───────────────────────────────────┼───────────┼──────────┤

 │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│ 150 │ 150 │

 │обед │ │ │ └───────────────────────────────────┴───────────┴──────────┘

**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 │ 1414,2 │ 59 │ 1701,4 │ 60 │

│ценность, ккал │ │ │ │ │

├────────────────────┼──────────────┼──────────┼───────────┼────────────┤

│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 Онищенко Г.Г.

Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека