



Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для
организации питания детей 7-11 и 11-18 лет
в МКОУ «Борская средняя школа»

Составлено на основании методических рекомендаций
№ 0100/8605-07-34

День первый (Понедельник) Завтрак		
Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	12-18 лет
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
Сыр порциями	20	30
Масло сливочное	10	10
Напиток кофейный на молоке	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
День второй (Вторник) Завтрак		
Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	12-18 лет
Чай с лимоном	200	200
Салат из морской капусты	100	100
Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	80	120
Рис отварной	150	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
День третий (Среда) Завтрак		
Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	12-18 лет
Колбаски детские (сосиски) отварные	49	98
Капуста тушенная	150	200
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	40
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
День четвертый (Четверг) Завтрак		
Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	12-18 лет
Котлеты или биточки мясные	80	100
Пюре картофельное	150	200
Огурцы	30	50
Напиток кофейный на молоке	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
День пятый (Пятница) Завтрак		
Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	12-18 лет
Пудинг из творога запеченный	180	200
Джем (варенье)	20	20
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
День шестой (Понедельник) Завтрак		
Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	12-18 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
День седьмой (Вторник) Завтрак		
Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	12-18 лет
Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные	80	100
Соус томатный	30	50
Изделия макаронные отварные	150	200
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
День восьмой(Среда) Завтрак		
Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	12-18 лет
Котлета мясная натуральная рубленая	80	100
Рис отварной	150	200
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
День девятый (Четверг) Завтрак		
Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	12-18 лет
Фрикадели мясные	100	100
Рис отварной	150	200
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
День десятый (Пятница) Завтрак		
Наименование блюда	Возраст детей	
	7-11 лет	12-18 лет
Макароны запеченные с сыром	200	250
Творожный сырок	50	50
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

Приложение к меню

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