

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

	Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
		в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200	150	200
3	Мука пшеничная	15	20	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50	45	50
5	Макаронные изделия	15	20	15	20
6	Картофель	250*	250*	188	188
7	Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
8	Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. ин-стантные	200	200	200	200
11	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
12	Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	60 (76)	35	53
13	Рыба-филе	60	80	58	77
14	Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
17	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
18	Сыр	10	12	9,8	11,8
19	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
20	Масло сливочное	30	35	30	35
21	Масло растительное	15	18	15	18
22	Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
23	Сахар***	40	45	40	45
24	Кондитерские изделия	10	15	10	15
25	Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
26	Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
27	Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
28	Соль	5	7	5	7

Примечание:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.