**В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08**

**Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов,**

**в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для детей.**

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

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

**Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп** | |
|  | **С 7 до 11 лет** | **С 11 лет и старше** |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо | 150-200 г | 200-250 г |
| Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.) | 200 г | 200 г |
| Салат | 60-100 г | 100-150 г |
| Суп | 200-250 г | 250-300 г |
| Мясо, котлета | 80-120 г | 100-120 г |
| Гарнир | 150-200 г | 180-230 г |
| Фрукты | 100 г | 100 г |