**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 |