

ПРИЛОЖЕНИЕ № 10

Среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков

Количество пищевых продуктов, необходимое для потребления школьниками в период пребывания в образовательной организации, рассчитано на каждый прием пищи: при одноразовом питании – это завтрак или обед; при двухразовом питании – это завтрак и обед, или обед и полдник; при трехразовом питании – это завтрак, обед и полдник

Для обучающихся общеобразовательных организаций возрастной группы 7 – 11 лет (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

№ п/п	Название пищевых продуктов	Норма в сутки (г, мл нетто)	Доля потребления в период пребывания в образовательной организации			Общее количество при приемах пищи	
			завтрак	обед	полдник	2-х разовом	3-х разовом
			(25 %)	(35 %)	(10 %)	(60 %)	(70 %)
1	Хлеб ржаной	80	20	28	8	48	56
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	52,5	15	90	105
3	Мука пшеничная	15	3,75	5,25	1,5	9	10,5
4	Крупы, бобовые	45	11,25	15,7	4,5	26,95	
5	Макаронные изделия	15	3,75	5,25	1,5	9	10,5
6	Картофель	187	46,7	65,4	18,7	112,1	130,8
7	Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в том числе томат-пюре зелень	280	70	98	28	168	196
8	Фрукты свежие	185	46,25	64,75	18,5	110	128,5
9	Сухофрукты	15	3,75	5,25	1,5	9	10,5
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	50	70	20	120	140
11	Мясо 1-й категории	70	17,5	24,5	7	24,5	31,5
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	7,5	10,5	3	18	21

13	Птица (цыплята – бройлеры потрошенные 1-й кат.)	35	8,75	12,25	3,5	21	24,5
14	Рыба (филе), в том числе филе слабо- или малосоленое	58	14,5	20,3	5,8	34,8	40,6
15	Молоко	300	75	105	30	180	210
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	37,5	52,5	15	90	105
17	Творог (5 % - 9 % массовой доли жира)	50	12,5	17,5	5	30	35
18	Сыр	10	2,5	3,5	1	6	7
19	Сметана	10	2,5	3,5	1	6	7
20	Масло сливочное	30	7,5	10,5	3	18	21
21	Масло растительное	15	3,75	5,25	1,5	9	10,5
22	Яйцо диетическое шт.	1				1 яйцо в три дня	
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащей сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	30	7,5	10,5	3	18	21
24	Кондитерские изделия	10	2,5	3,5	1	6	7
25	Чай	1	0,25	0,35	0,01	0,6	0,61
26	Какао	1	0,25	0,35	0,01	0,6	0,61
27	Кофейный напиток	2	0,5	0,7	0,02	1,2	1,22
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,05	0,07	0,02	0,12	0,14
29	Крахмал	3	0,75	1,05	0,03	1,8	1,83
30	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0,75	1,05	0,03	1,8	1,83
31	Специи	2	0,5	0,7	0,02	1,2	1,22

Для обучающихся общеобразовательных организаций возрастной группы  
12 лет и старше (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

№ п/п	Название пищевых продуктов	Норма в сутки (г, мл нетто)	Доля потребления в период пребывания в образовательной организации			Общее количество при приемах пищи	
			завтрак	обед	полдник	2-х разовом	3-х разовом
			(25 %)	(35 %)	(10 %)	(60 %)	(70 %)
1	Хлеб ржаной	120	30	42	12	72	84
2	Хлеб пшеничный	200	50	70	20	120	140
3	Мука пшеничная	20	5	7	2	12	14
4	Крупы, бобовые	50	12,5	17,5	5	30	35
5	Макаронные изделия	20	5	7	2	12	14
6	Картофель	187	46,7	65,4	18,7	112,1	130,8
7	Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10 % от общего количества овощей), в том числе томат-пюре, зелень	320	80	112	32	192	224
8	Фрукты свежие	185	46,25	64,75	18,5	111	129,5
9	Сухофрукты	20	5	7	2	12	14
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизиро- ванные, в т.ч. инстантные	200	50	70	20	120	140
11	Мясо 1 категории	78	19,5	27,3	7,8	46,8	54,6
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	10	14	4	24	28
13	Птица (цыплята – бройлеры потрошенные 1 кат.)	53	13,25	18,55	5,3	31,75	37,05
14	Рыба (филе), в том числе филе слабо- или малосоленое	77	19,25	26,95	7,7	46,2	53,9
15	Молоко	350	87,5	122,5	35	210	245
16	Кисломолочная пищевая продукция	180	45	63	18	108	126
17	Творог (5 % - 9 % массовой доли жира)	60	15	21	6	36	42
18	Сыр	15	3,75	5,25	1,5	9	10,5
19	Сметана	10	2,5	3,5	1	6	7

20	Масло сливочное	35	8,75	12,25	3,5	21	24,5
21	Масло растительное	18	4,5	6,3	1,8	10,8	12,6
22	Яйцо диетическое шт.	1				1 яйцо в три дня	
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащей сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	8,75	12,25	3,5	21	24,5
24	Кондитерские изделия	15	3,75	5,25	1,5	9	10,5
25	Чай	2	0,5	0,7	0,02	1,2	1,22
26	Какао	1,2	0,3	0,42	0,12	0,72	0,84
27	Кофейный напиток	2	0,5	0,7	0,02	1,2	1,22
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,075	0,105	-	0,12	-
29	Крахмал	4	1	1,4	0,4	2,4	2,44
30	Соль поваренная пищевая йодированная	5	1,25	1,75	0,5	3	3,5
31	Специи	2	0,5	0,7	0,02	1,2	1,22