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 квашеные (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 потрошеные 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 тридня |  |
| 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 зависисмости 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 потрошеные 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 тридня |  |
| 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 зависисмости 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 |