

Наборы пищевой продукции (минимальные)
для детей от 7 до 18 лет
(при 2-разовом питании)
(с 01.01.2021 г. в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

№ п/п	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Количество продуктов			
		брутто (г, мл)		нетто (г,мл)	
		7-11лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	Хлеб ржаной	48	72	48	72
2	Хлеб пшеничный	90	120	90	120
3	Мука пшеничная	9	12	9	12
4	Крупы, бобовые	27	30	27	30
5	Макаронные изделия	9	12	9	12
6	Картофель: с 01.09. по 31.10. с 31.10. по 31.12. с 31.12. по 28.02. с 29.02. по 01.09.	149	149	112	112
		160	160	112	112
		172	172	112	112
		187	187	112	112
7	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	210	240	168	192
8	Фрукты свежие	120	120	111	111
9	Сухофрукты	9	12	9	12
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	120	120	120	120
11	Мясо 1-й категории (бескост./на кости)	46/57	51,5/63,7	42	46,8
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	19,3/18/19,6	25,7/24/26,2	18	24
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	24	36	21	31,8
14	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосоленая	36	48	34,8	46,2
15	Молоко	180	210	180	210
16	Кисломолочная пищевая продукция	90	108	90	108
17	Творог (5%-9% м.д.ж.)	30	36	30	36
18	Сыр	6,1	9,2	6	9
19	Сметана	6	6	6	6
20	Масло сливочное	18	21	18	21
21	Масло растительное	9	10,8	9	10,8
22	Яйцо, шт.	0,6	0,6	0,6	0,6
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)	18	21	18	21
24	Кондитерские изделия	6	9	6	9
25	Чай	0,6	1,2	0,6	1,2
26	Какао-порошок	0,6	0,7	0,6	0,7
27	Кофейный напиток	1,2	1,2	1,2	1,2
28	Дрожжи хлебопекарные	0,12	0,18	0,12	0,18
29	Крахмал	1,8	2,7	1,8	2,7

30	Соль пищевая поваренная йодированная	1,8	3	1,8	3
31	Специи	1,2	1,2	1,2	1,2
Потребность в пищевых веществах и энергии					
	белки, г			46	54
	жиры, г			47	55
	углеводы, г			201	230
	Энергетическая ценность, ккал			1410	1632

Жирным шрифтом помечено то, что изменилось по сравнению с СанПиН 2.4.5.2409-08.