

# Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов для организации питания детей и подростков различного возраста

(Мосов А.В., Тобис В.И., Портнов Н.М., 2011)

Возраст детей (подростков)	1,5-3 г.	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет (средние)
Хлеб и булочные изделия ржаные (ржано-пшеничные) витаминизированные	40	50	60	83
Хлеб и булочные изделия пшеничные витаминизированные из муки 1 с. или цельного зерна, хлебцы зерновые <sup>[1]</sup>	70	100	120	143
Мука пшеничная хлебопекарная 1 с.	28	35	41	50
Мука картофельная или крахмал	3	4	5	6
Крупы, злаки	34	46	54	65
Бобовые (горох, фасоль) <sup>[2]</sup>	6	8	9	11
Макаронные изделия гр. А	12	18	21	26
Картофель	124	146	170	207
Овощи свежие, зелень, капуста морская <sup>[3]</sup>	205	260	305	369
Фрукты (плоды, ягоды) свежие и сушеные <sup>[4]</sup>	125	140	160	180
Соки фруктовые восстановленные витаминизированные (без сахара) или прямого отжима	90	40	40	40
Соки и нектары овощные для дошкольного и школьного питания (без сахара)	10	10	10	10
Напитки витаминизированные сухие быстрорастворимые <sup>[5]</sup>	0	5	5	5
Мясо жилованное (б/к) 1-й кат., п/ф и консервы мясные для дошк. и шк. питания	24	28	33	40
Цыплята 1 кат. потрошенные, перепела, филе индейки, п/ф из птицы и консервы из птицы для дошкольного и школьного питания <sup>[6]</sup>	16	18	21	26
Субпродукты (печень, сердце, язык)	6	7	8	10
Рыба-филе, кроме жирной	18	21	25	30
Рыба жирная (сельдь, горбуша, скумбрия и т.п.) филе	16	18	21	26
Кальмары и др. морепродукты (нерыбные объекты промысла)	5	7	8	10
Колбасные и ветчинные изделия для школьного и дошк. питания	8	10	12	14
Молоко витаминизир. 3,2 % м.д.ж.	285	345	300	300
Кисломолочные продукты пробиотич., 3,2 % м.д.ж	100	100	125	125
Творог, творожные изделия для дошк. и школьного питания, 4-9 % м.д.ж.	28	38	44	54

Сметана, 10-15 % м.д.ж.	9	11	13	16
Сыры сычужные тверд., п/тверд. 40-45 % м.д.ж.	4	6	7	9
Масло сливочное	20	26	30	37
Масло растительное (соевое, рапсовое)	10	11	13	15
Яйцо диетич. (штук)	0,7	0,8	0,9	1
Сахар <sup>[7]</sup>	18	24	28	34
Кондитерские изделия мучные витаминиз. (вафли, печенье и др.)	7	10	10	12
Кондитерские изделия сахарные витаминиз. (зефир, ирис тираженный, гематоген и др.)	0	5	6	7
Орехи (миндаль, фундук)	0	1	1	2
Чай (черный, зеленый)	0,2	0,3	0,4	0,4
Фиточай <sup>[8]</sup>	0,2	0,3	0,4	0,4
Какао-напиток витаминизированный с сахаром	0,7	0,9	1,1	1,1
Кофейный напиток злаковый витаминизир.	0,6	0,9	1,1	1,1
Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	0,6	0,9
Соль йодированная	3	4	5	6
Специи (лавр. лист, кориандр, душистый перец и др. неострые)	0,4	0,6	0,7	1,0

[1] Указана масса для хлеба, при использовании хлебцев масса нетто пересчитывается по белку.

[2] При использовании соевого белка изолированного (концентрированного), его количество (в гидратированном состоянии) учитывается в графе "Мясо" (не более 10 % от общего количества мяса).

[3] Указана масса для овощей и зелени свежих, при использовании овощей и зелени сушеных, масса нетто пересчитывается с учетом содержания влаги.

[4] При использовании плодов и ягод сушеных (не более 10 % от общего количества фруктов) масса нетто пересчитывается с учетом содержания влаги

[5] В том числе инстантные (указана масса готового напитка), без учета содержащегося в них сахара (учитывается в сроке «Сахар»).

[6] При использовании филе птицы, консервов и полуфабрикатов рубленых производится пересчет с учетом % съедобной части.

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

[8] Напиток, получаемый путем заваривания смесей измельченных сухих надземных частей пищевых и пряно-ароматических (без выраженного лекарственного действия) растений, кроме чая (чайного листа).