



Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, бруто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, 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 т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат .	89 (110)	99 (121)	81	90
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	46 (59)	69 (88)	41	61
Рыба-филе	69	92	67	89
Колбасные изделия	18	23	17	23
Молоко (массовая доля жира	345	345	345	345
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	173	207	173	207
Творог (массовая доля жира не более 9%)	58	69	58	69
Сыр	12	14	12	14
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	12	12	12	12
Масло сливочное	35	41	35	41
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1,2 шт.	1,2 шт.	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. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбец нетто.

*** 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.