

Рационы питания обучающихся, воспитанников дошкольного и школьного возраста.

1. В образовательных учреждениях со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовых-догоготовочных).

Группы пищевых продуктов	Дошкольный возраст			1-4 классы			5-11 классы		
	Завтрак	2-разовое питание	3-разовое питание	Завтрак	2-разовое питание	3-разовое питание	Завтрак	2-разовое питание	3-разовое питание
Молоко обогащенное с м.д.ж. 3,2%, г	120,8	140,6	175,6	140,7	163,5	199,4	145,4	170,1	208,8
Кисломолочные продукты с м.д.ж. 3,2%, г	12,5	12,5	83,3	12,5	12,5	83,3	12,5	12,5	154,2
Творог с м.д.ж. 9%, г	15,4	15,4	22,5	16,7	16,7	24,0	17,4	17,4	25,4
Сметана с м.д.ж. 15%, г нетто	0,2	5,7	7,2	0,2	6,6	8,2	0,2	6,9	9,0
Сыр сычужный твердый, г	0,6	1,2	3,4	0,7	1,3	3,5	0,7	1,4	3,5
Мясо (говядина 1-го сорта, свинина нежирная), г нетто	7,6	39,3	39,3	7,6	43,6	43,6	7,6	46,7	46,7
Птица (цыплята, индейка, перепела), г	2,6	12,7	12,7	2,6	13,7	13,7	2,6	14,3	14,3
Рыба (филе), г	3,6	23,9	23,9	3,6	26,1	26,1	3,6	27,3	27,3
Колбасные изделия для питания дошкольников и школьников, г	6,6	6,6	9,4	7,0	7,0	9,9	7,3	7,3	10,2
Яйцо куриное, шт.	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
Картофель, г (масса нетто по очищенному п/ф)	10,4	80,4	80,4	10,4	90,1	90,1	15,6	112,6	112,6
Овощи свежие, зелень, г нетто (масса нетто по очищенным п/ф)	17,4	119,0	127,5	20,1	145,3	157,0	22,2	164,1	176,2
Плоды, ягоды свежие, г нетто	144,6	163,9	191,2	93,2	168,0	195,5	94,0	169,9	193,6
Плоды ягоды сухие, г нетто	0,7	6,8	7,7	0,8	7,8	8,9	1,0	8,1	9,2
Соки фруктовые (овощные) обогащенные или прямого отжима, г	200,6	200,6	200,6	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, г нетто	0,0	20,0	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	40,0	40,0
Хлеб пшеничный из муки 1 с обогащенный или хлеб зерновой, г	17,3	38,2	39,9	17,3	57,5	59,2	30,6	70,9	72,7
Крупы (злаки) и бобовые, г нетто	11,2	26,8	29,5	13,2	29,9	33,1	14,3	33,2	37,1
Макаронные изделия группы А, г	2,8	9,7	10,4	3,1	10,6	11,4	3,8	13,4	14,4
Мука пшеничная 1с	3,4	8,1	21,6	4,0	9,8	23,2	5,2	11,4	24,9
Масло коровье сладкосливочное, г нетто	5,0	15,9	17,5	6,0	18,2	19,9	6,7	20,7	22,5
Масло растительное, г нетто	0,5	6,2	6,8	0,7	7,8	8,5	0,8	9,4	10,1
Кондитерские изделия обогащенные, г	5,8	13,3	15,7	5,8	13,3	15,7	5,8	13,3	17,4
Чай, фиточай, г нетто	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
Какао-напиток обогащенный, г	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Кофейный напиток обогащенный, г	2,0	2,0	2,0	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2
Дрожжи хлебопекарные, г	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,3
Сахар, г	15,0	27,8	33,5	16,6	31,0	36,8	16,8	31,5	37,5
Соль пищевая поваренная йодированная, г	0,4	2,0	2,1	0,4	2,2	2,4	0,5	2,6	2,8

2. В образовательных учреждениях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции («буфетами-раздаточными»).

Группы пищевых продуктов	Дошкольный возраст			1-4 классы			5-11 классы		
	Завтрак	2-разовое питание	3-разовое питание	Завтрак	2-разовое питание	3-разовое питание	Завтрак	2-разовое питание	3-разовое питание
Молоко обогащенное с м.д.ж. 3,2%, г	125,4	134,1	270,0	145,2	155,4	202,3	146,2	157,3	204,3
Кисломолочные продукты с м.д.ж. 3,2%, г	16,7	16,7	83,3	16,7	16,7	83,3	16,7	16,7	150,0
Творог с м.д.ж. 9%, г	17,3	17,3	22,3	18,8	18,8	24,0	19,5	19,5	24,7
Сметана с м.д.ж. 15%, г нетто	0,2	5,0	5,9	0,2	6,8	7,8	0,2	6,9	8,1
Сыр сычужный твердый, г	2,3	2,6	4,1	2,4	2,7	4,2	2,4	2,7	4,2
Мясо (говядина 1-го сорта, свинина нежирная), г нетто	5,3	34,7	34,7	5,3	41,7	41,7	5,3	42,2	42,2
Птица (цыплята, индейка, перепела), г	1,7	9,9	9,9	1,7	11,7	11,7	1,7	13,3	13,3
Рыба (филе), г	3,6	21,4	21,4	3,6	28,4	28,4	3,6	28,8	28,8
Колбасные изделия для питания дошкольников и школьников, г	7,1	7,1	10,0	7,4	7,4	10,3	7,7	7,7	10,6
Яйцо куриное, шт.	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
Картофель, г (масса нетто по очищенному п/ф)	10,4	82,7	83,6	10,4	98,6	99,5	15,6	115,6	116,5
Овощи свежие, зелень, г нетто (масса нетто по очищенным п/ф)	18,5	111,7	117,6	20,7	139,9	146,9	21,7	159,6	167,1
Плоды, ягоды свежие, г нетто	142,6	154,5	183,4	96,8	157,2	186,6	96,8	158,3	187,6
Плоды ягоды сухие, г нетто	0,7	4,9	5,8	0,8	4,7	5,7	0,9	4,9	6,0
Соки фруктовые (овощные) обогащенные или прямого отжима, г	134,0	217,3	217,3	0,8	92,5	92,5	0,8	92,5	92,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, г нетто	0,0	20	20	0,0	20,0	20,0	0,0	40,0	40,0
Хлеб пшеничный из муки I с обогащенный или хлеб зерновой, г	18,4	40,8	43,3	18,4	60,7	63,2	30,9	73,2	75,7
Крупы (злаки) и бобовые, г нетто	11,0	25,7	27,8	13,1	28,9	31,8	15,6	33,8	36,7
Макаронные изделия группы А, г	2,8	11,1	11,8	3,4	13,8	14,6	3,8	15,9	16,7
Мука пшеничная 1с	4,2	7,4	24,2	5,4	9,3	26,2	5,5	9,5	26,4
Масло коровье сладкосливочное, г нетто	4,8	15,4	17,0	5,7	18,5	20,2	6,5	20,4	22,1
Масло растительное, г нетто	0,6	6,0	6,5	0,7	7,8	8,4	0,7	9,5	10,1
Кондитерские изделия обогащенные, г	7,5	13,3	15,2	7,5	14,2	16,0	7,5	14,2	16,0
Чай, фиточай, г нетто	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Какао-напиток обогащенный, г	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Кофейный напиток обогащенный, г	1,6	1,6	1,6	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
Дрожжи хлебопекарные, г	0,0	0,03	0,4	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,4
Сахар, г	15,3	23,7	30,2	13,7	22,6	29,2	13,8	22,9	29,5
Соль пищевая поваренная йодированная, г	0,9	2,4	2,6	0,9	2,9	3,0	1,0	3,1	3,3