

Среднесуточные наборы пищевых продуктов в расчете на обед и завтрак

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки		на завтрак 7-11	на обед 12-18
		80	120		
1	Хлеб ржаной			16	28
2	Хлеб пшеничный	150	200	30	52,5
3	Мука пшеничная	15	20	3	5,25
4	Крупы, бобовые	45	50	9	15,75
5	Макаронные изделия	15	20	3	5,25
6	Картофель	187	187	37,4	65,45
7	Овощи, зелень, порционные продукты, в т.ч. томат-пюре, включая соленные и квашенные[1], в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320	56	98
8	Фрукты свежие	185	185	37	64,75
9	Сухофрукты	15	20	3	5,25
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	40	70
11	Мясо 1-й категории	70	78	14	24,5
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	15	20	3	5,25
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	53	7	12,25
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленное	58	77	11,6	20,3
15	Молоко 2,5%; 3,5%	300	300	60	105
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180	30	52,5
					63

17	Творог (не более 9%м.д.ж.)	50	60	10	17,5	21
18	Сыр	10	12	2	3,5	4,2
19	Сметана (не более 15% м.д.ж.)	10	10	2	3,5	3,5
20	Масло сливочное	30	35	6	10,5	12,25
21	Масло растительное	15	18	3	5,25	6,3
22	Яйцо, шт.	1	1	0,2	0,35	0,35
23	Сахар[2]	30	35	6	10,5	12,25
24	Кондитерские изделия	10	15	2	3,5	5,25
25	Чай	0,4	0,4	0,08	0,14	0,14
26	Какао-порошок	1,2	1,2	0,24	0,42	0,42
27	Кофейный напиток	2	2	0,4	0,7	0,7
28	Дрожжи хлебопекарные	1	2	0,2	0,35	0,7
29	Крахмал	3	4	0,6	1,05	1,4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5	0,6	1,05	1,75
31	Специи	2	2	0,4	0,7	0,7

[1] - соленные и квашенные овощи - не более 10% от общего количества овощей.