



Утверждаю  
Руководитель  
Федеральной службы  
по надзору в сфере  
защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
Г.Г.ОНИЩЕНКО

24 августа 2007 г. N 0100/8604-07-34

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7 - 11 И 11 - 18 ЛЕТ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разработано: ГУ НИИ питания РАМН

Академик РАМН, проф. Тутельян В.А., проф. Конь И.Я., к.м.н. Волкова Л.Ю., Димитриева С.А., к.м.н. Копытько М.В., Ларионова З.Г.

Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека - Аксенова О.И., Яновская Г.В.

Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения - к.э.н. Тобис В.И., Отришко М.Г.

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7 - 11 и 11 - 18 лет предназначены для врачей органов государственного санитарно-эпидемиологического надзора, врачей-педиатров, врачей-диетологов, специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, директоров и зам. директоров по социальным вопросам образовательных учреждений, специалистов предприятий различных форм собственности, организующих питание учащихся в школах, и других специалистов, участвующих в организации питания учащихся образовательных учреждений.

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7 - 11 и 11 - 18 лет разработаны в соответствии с [Концепцией](#) государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ, Постановлением Правительства РФ и [Приказом](#) Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека N 54 от 27.02.2007 "О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях".

Разработанные наборы продуктов для детей школьного возраста включают необходимые детям группы продуктов, ассортимент которых может меняться в пределах рекомендуемого ассортимента, с учетом местных социально-экономических, климатических и других особенностей.

Среднесуточные наборы продуктов могут быть использованы как в практической работе по организации питания детей в школах, так и для организации индивидуального (домашнего) рационального питания. Пищевая ценность и химический состав наборов соответствуют современным требованиям и обеспечивают удовлетворение физиологических норм потребности в основных пищевых веществах и энергии. В представленном наборе приводятся данные о рекомендуемых количествах продуктов, выраженных в брутто.

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ОДНОГО РЕБЕНКА, Г/БРУТТО)

| Наименование продуктов | Возраст детей, количество продуктов, г, мл, брутто |             |
|------------------------|--|-------------|
|                        | 7 - 11 лет   | 11 - 18 лет |
|                        |  |             |

|   |       |       |
|---|-------|-------|
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                 | 80    | 120   |
| Хлеб пшеничный                                | 150   | 200   |
| Мука пшеничная                                | 15    | 20    |
| Крупы, бобовые                                | 45    | 50    |
| Макаронные изделия                            | 15    | 20    |
| Картофель                                     | 250   | 250   |
| Овощи свежие, зелень                          | 350   | 400   |
| Фрукты (плоды) свежие                         | 200   | 200   |
| Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник         | 15    | 20    |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные | 200   | 200   |
| Мясо 1 кат.                                   | 95    | 105   |
| Птица 1 кат. п/п                              | 40    | 60    |
| Рыба  | 60    | 80    |
| Колбасные изделия                             | 15    | 20    |
| Молоко (м.д.ж. 3,2%)                          | 300   | 300   |
| Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%)          | 150   | 180   |
| Творог  | 50    | 60    |
| Сыр   | 10    | 12    |
| Сметана                                       | 10    | 10    |
| Масло сливочное                               | 30    | 35    |
| Масло растительное                            | 15    | 18    |
| Яйцо диетическое                              | 1 шт. | 1 шт. |
| Сахар   | 40    | 45    |
| Кондитерские изделия                          | 10    | 15    |
| Чай   | 0,4   | 0,4   |
| Какао, напиток кофейный злаковый              | 1,2   | 1,2   |
| Дрожжи хлебопекарные                          | 1     | 2     |
| Соль  | 5     | 7     |

#### ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ НАБОРА ПРОДУКТОВ

|          |   |
|----------|---|
| Нутриент | Возраст детей, содержание в рационе, %<br>удовлетворения суточной потребности |
|----------|---|

---

|                                  | 7 - 10 лет |       | 11 - 17 лет |       |
|----------------------------------|------------|-------|-------------|-------|
|                                  | содержание | %     | содержание  | %     |
| Белок, г                         | 92,1       | 119,6 | 111,7       | 124,0 |
| Жир, г                           | 90,1       | 114,0 | 106,3       | 115,6 |
| Углеводы, г                      | 315,7      | 94,2  | 381,9       | 97,9  |
| Энергетическая<br>ценность, ккал | 2451,0     | 104,3 | 2951,0      | 107,3 |

---