

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ИХ КОМПОНЕНТЫ	Возраст 1-2 года	Возраст 3-5 лет	Возраст 6-12 лет	Возраст 13-18 лет ¹
ЗАВТРАК^{2,3}				
Жидкое молоко⁴	4 ж. унции (½ чашки)	6 ж. унций (¾ чашки)	8 ж. унций (1 чашка)	8 ж. унций (1 чашка)
Овощи, фрукты или порции того и другого⁵	¼ чашки	½ чашки	½ чашки	½ чашки
Злаки^{6,7,8}				
“Whole grain-rich” или обогащенный хлеб	½ ломтика	½ ломтика	1 ломтик	1 ломтик
“Whole grain-rich” или обогащенный мучной продукт (например, булочка, кекс)	½ порции	½ порции	1 порция	1 порция
“Whole grain-rich”, обогащенные или витаминизированные приготовленные хлопья для завтрака ⁹ , злаковые каши и (или) макароны	¼ чашки	¼ чашки	½ чашки	½ чашки
“Whole grain-rich”, обогащенные или витаминизированные готовые хлопья для завтрака (сухие, подаются холодными) ^{9,10}	¼ чашки	½ чашки	¾ чашки	¾ чашки
ЗАКУСКА^{2, 11} (Выберите от 2 до 5 компонентов для второго завтрака, расходы на которые подлежат возмещению)				
Жидкое молоко⁴	4 ж. унции (½ чашки)	4 ж. унции (½ чашки)	8 ж. унций (1 чашка)	8 ж. унций (1 чашка)
Мясо или его альтернатива				
Нежирные мясо, птица или рыба	14 г (½ унции)	14 г (½ унции)	28 г (1 унция)	28 г (1 унция)
Тофу	1,1 унции, или ⅙ ч.	1,1 унции, или ⅙ ч.	2,2 унции, или ¼ ч.	2,2 унции, или ¼ ч.
Соевый продукт или альтернативные белковые продукты ¹²	14 г (½ унции)	14 г (½ унции)	28 г (1 унция)	28 г (1 унция)
Сыр	14 г (½ унции)	14 г (½ унции)	28 г (1 унция)	28 г (1 унция)
Крупное яйцо	½	½	½	½
Приготовленные сушеные фасоль/горох	⅙ чашки	⅙ чашки	¼ чашки	¼ чашки
Арахисовое масло или соевое ореховое масло либо другое масло из орехов или семян	1 ст. л.	1 ст. л.	2 ст. л.	2 ст. л.
Йогурт (включая соевый), простой или с наполнителями, подслащенный или без подсластителей ¹³	2 унции (¼ чашки)	2 унции (¼ чашки)	4 унции (½ чашки)	4 унции (½ чашки)
Арахис, соевые орешки, лесные орехи или семечки	14 г (½ унции)	14 г (½ унции)	28 г (1 унция)	28 г (1 унция)
Овощи⁵	½ чашки	½ чашки	¾ чашки	¾ чашки
Фрукты⁵	½ чашки	½ чашки	¾ чашки	¾ чашки
Злаки^{6,7}				
“Whole grain-rich” или обогащенный хлеб	½ ломтика	½ ломтика	1 ломтик	1 ломтик
“Whole grain-rich” или обогащенный мучной продукт	½ порции	½ порции	1 порция	1 порция
“Whole grain-rich”, обогащенные или витаминизированные приготовленные хлопья для завтрака ⁹ , злаковые каши и (или) макароны	¼ чашки	¼ чашки	½ чашки	½ чашки
“Whole grain-rich”, обогащенные или витаминизированные готовые хлопья для завтрака (сухие, подаются холодными) ^{9,10}	¼ чашки	½ чашки	¾ чашки	¾ чашки
ОБЕД ИЛИ УЖИН^{2,14}				
Жидкое молоко⁴	4 ж. унции (½ чашки)	6 ж. унций (¾ чашки)	8 ж. унций (1 чашка)	8 ж. унций (1 чашка)
Мясо или его альтернатива				
Нежирные мясо, птица или рыба	28 г (1 унция)	43 г (1½ унции)	56 г (2 унции)	56 г (2 унции)
Тофу	2,2 унции, или ¼ ч.	3,3 унции, или ⅝ ч.	4,4 унции, или ½ ч.	4,4 унции, или ½ ч.
Соевый продукт или альтернативные продукты ¹²	28 г (1 унция)	43 г (1½ унции)	56 г (2 унции)	56 г (2 унции)
Сыр	28 г (1 унция)	43 г (1½ унции)	56 г (2 унции)	56 г (2 унции)

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ИХ КОМПОНЕНТЫ	Возраст 1-2 года	Возраст 3-5 лет	Возраст 6-12 лет	Возраст 13-18 лет¹
Крупное яйцо	½	¾	1	1
Приготовленные сушеные фасоль/горох	¼ чашки	¾ чашки	½ чашки	½ чашки
Арахисовое масло или соевое ореховое масло либо другое масло из орехов или семян	2 ст. л.	3 ст. л.	4 ст. л.	4 ст. л.
Йогурт (включая соевый), простой или с наполнителями, подслащенный или без подсластителей ¹³	4 унции (½ чашки)	6 унций (¾ чашки)	8 унций (1 чашка)	8 унций (1 чашка)
Арахис, соевые орешки, лесные орехи или семечки (можно использовать для соответствия требованию не превышать 50% порции мяса/альтернативы мясу) (28 г [1 унция] орехов/семян = 28 г [1 унция] приготовленного нежирного мяса, птицы или рыбы)	14 г (½ унция) = 50%	21 г (¾ унция) = 50%	28 г (1 унция) = 50%	28 г (1 унция) = 50%
Овощи^{5,15}	½ чашки	¼ чашки	½ чашки	½ чашки
Фрукты^{5,15}	½ чашки	¼ чашки	¼ чашки	¼ чашки
Злаки^{6,7}				
“Whole grain-rich” или обогащенный хлеб	½ ломтика	½ ломтика	1 ломтик	1 ломтик
“Whole grain-rich” или обогащенный мучной продукт	½ порции	½ порции	1 порция	1 порция
“Whole grain-rich”, обогащенные или витаминизированные приготовленные хлопья для завтрака ⁹ , злаковые каши и (или) макароны	¼ чашки	¼ чашки	½ чашки	½ чашки

Питание по программе SACFP для детей 1–18 лет

- ¹ Порции большего размера, чем указано, могут потребоваться для детей 13–18 лет, чтобы обеспечить их потребности в питательных веществах.
- ² В течение дня детям необходимо предлагать воду. Вода не является продуктом питания, стоимость которого подлежит возмещению, и ее нельзя подавать вместо жидкого молока.
- ³ На завтрак, стоимость которого подлежит возмещению, необходимо подавать все три продукта. Вариант “offer versus serve” возможен только для спонсоров “Afterschool At-Risk”.
- ⁴ Молоко должно быть без ароматизаторов, цельное, для детей в возрасте одного года (12–23 месяца). Молоко должно быть без ароматизаторов, с низким содержанием жира (1%) либо обезжиренное без ароматизаторов (снятое), для детей в возрасте от двух до пяти лет. Молоко должно быть без ароматизаторов, с низким содержанием жира (1%), обезжиренное без ароматизаторов (снятое) либо обезжиренное с ароматизаторами, для детей в возрасте 6 лет и старше.
- ⁵ Пастеризованный концентрированный сок можно использовать для соответствия требованию по овощам и фруктам только один раз в день.
- ⁶ Не менее одной порции в день должно состоять из “whole grain-rich” с каждым приемом пищи во всех местах. Злаковые десерты не учитываются при соответствии требованию по злаковому компоненту.
- ⁷ Начиная с 1 октября 2019 г. для определения количества разрешенных злаков будут использоваться эквиваленты в унциях.
- ⁸ Мясо и альтернативы мясу можно использовать для соответствия требованию по общему объему злакового компонента не более трех раз в неделю на завтрак. Одна унция мяса и альтернатив мясу эквивалентна одной унции эквивалента злаков.
- ⁹ В хлопьях для завтрака должно содержаться не более 6 граммов общего сахара на 28 г (унция) сухого веса (не более 21 грамма сахарозы и других сахаров на 100 граммов сухих хлопьев).
- ¹⁰ Начиная с 1 октября 2019 г. минимальный размер порции готового завтрака из хлопьев изменится. Эта таблица и требуемые размеры порций действуют до 1 октября 2019 г.
- ¹¹ Соком может быть только один из двух требуемых продуктов для второго завтрака. Вариант “offer versus serve” не применяется для перекусов.
- ¹² Альтернативные варианты белковых продуктов должны соответствовать требованиям Приложения А части 226 свода федеральных правил 7 CFR.
- ¹³ В йогурте должно содержаться не более 23 граммов общего сахара на 180 г (6 унций).
- ¹⁴ На обед или ужин, стоимость которого подлежит возмещению, необходимо подавать все пять продуктов. Вариант “offer versus serve” возможен только для спонсоров “Afterschool At-Risk”.
- ¹⁵ Обед или ужин должен включать один фрукт и один овощ **ИЛИ** два овоща. Если подаются два овоща, это должны быть овощи разных видов.

Сокращения

- ст. л. = столовая ложка
 чашка = мерная чашка (235 мл [8 унций])
 экв. в унц. = эквивалент в унциях
 ж. унции = жидкие унции
 RTE = готово к употреблению (ready-to-eat [хлопья])