Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет (приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование пищевых веществ | на день  100% | завтрак  25% | обед  35% | двухразовое питание  (завтрак + обьед) 60% |
| Белки (г) | 77 | 19,25 | 26,95 | 46,20 |
| Жиры (г) | 79 | 19,75 | 27,65 | 47,40 |
| Углеводы (г) | 335 | 83,75 | 117,25 | 201 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2350 | 587,5 | 822,5 | 1410 |
| Витамин В1 (мг) | 1,2 | 0,3 | 0,42 | 0,72 |
| Витамин В2 (мг) | 1,4 | 0,35 | 0,43 | 0,84 |
| Витамин С (мг) | 60 | 15 | 21 | 36 |
| Витамин А (мг)  или мкг | 0,7  700 | 0,175  175 | 0,25  245 | 0,42  420 |
| Кальций (мг) | 1100 | 275 | 385 | 660 |
| Магний (мг) | 250 | 62,5 | 87,5 | 150 |
| Железо (мг) | 12 | 3 | 4,2 | 7,2 |
| Фосфор (мг) | 1650 | 412,5 | 577,5 | 990 |

Н.А. Таланина