**Приложение 3**

**к СанПиН 2.4.5.2409-08**

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ПОРЦИЙ БЛЮД (В ГРАММАХ)**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порций в граммах для  обучающихся двух возрастных групп** | |
| **с 7 до 11 лет** | **с 11 лет и старше** |
| **Каша, овощное, яичное, творожное,  мясное блюдо** | **150 - 200** | **200 - 250** |
| **Напитки (чай, какао, сок, компот,  молоко, кефир и др.)** | **200** | **200** |
| **Салат** | **60 - 100** | **100 - 150** |
| **Суп** | **200 - 250** | **250 - 300** |
| **Мясо, котлета** | **80 - 120** | **100 - 120** |
| **Гарнир** | **150 - 200** | **180 - 230** |
| **Фрукты** | **100** | **100** |

**Приложение 4**

**к СанПиН 2.4.5.2409-08**

**Таблица 1**

**Потребность в пищевых веществах и энергии**

**обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте**

**с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название пищевых веществ** | **Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп** | |
| **с 7 до 11 лет** | **с 11 лет и старше** |
| **Белки (г)** | **77** | **90** |
| **Жиры (г)** | **79** | **92** |
| **Углеводы (г)** | **335** | **383** |
| **Энергетическая ценность  (ккал)** | **2350** | **2713** |
| **Витамин B1 (мг)** | **1,2** | **1,4** |
| **Витамин B2 (мг)** | **1,4** | **1,6** |
| **Витамин C (мг)** | **60** | **70** |
| **Витамин A (мг рет. экв)** | **0,7** | **0,9** |
| **Витамин E (мг ток. экв)** | **10** | **12** |
| **Кальций (мг)** | **1100** | **1200** |
| **Фосфор (мг)** | **1650** | **1800** |
| **Магний (мг)** | **250** | **300** |
| **Железо (мг)** | **12** | **17** |
| **Цинк (мг)** | **10** | **14** |
| **Йод (мг)** | **0,1** | **0,12** |

**Таблица 2**

**Потребность в пищевых веществах и энергии**

**обучающихся образовательных учреждений начального**

**и среднего профессионального образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название пищевых веществ** | **Потребность в пищевых веществах для  обучающихся юношей и девушек** | |
| **юноши 15 - 18 лет** | **девушки 15 - 18 лет** |
| **Белки (г)** | **98 - 113** | **90 - 104** |
| **в т.ч. животного происхождения** | **59 - 68** | **54 - 62** |
| **Жиры (г)** | **100 - 115** | **90 - 104** |
| **в т.ч. растительного происхождения** | **30 - 35** | **27 - 31** |
| **Углеводы (г)** | **425 - 489** | **360 - 414** |
| **Энергетическая ценность (ккал)** | **3000 - 3450** | **2600 - 2990** |
| **Витамины:** |  |  |
| **Витамин C (мг)** | **70** | **70** |
| **Витамин A (мг рет. экв)** | **1,0** | **0,8** |
| **Витамин E (мг ток. экв)** | **15** | **12** |
| **Тиамин (мг)** | **1,5** | **1,3** |
| **Рибофлавин (мг)** | **1,8** | **1,5** |
| **Пиридоксин (мг)** | **2,0** | **1,6** |
| **PP (мг ниац. экв)** | **20** | **17** |
| **Фолат (мкг)** | **200** | **200** |
| **Минеральные вещества:** |  |  |
| **Кальций (мг)** | **1200** | **1200** |
| **Фосфор (мг)** | **1800** | **1800** |
| **Магний (мг)** | **300** | **300** |
| **Железо (мг)** | **15** | **18** |
| **Йод (мг)** | **0,13** | **0,13** |

**Таблица 3**

**Распределение в процентном отношении потребления**

**пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся**

**в образовательных учреждениях**

|  |  |
| --- | --- |
| **Прием пищи** | **Доля суточной потребности  в пищевых веществах и энергии** |
| **Завтрак в школе (первая смена)** | **20 - 25%** |
| **Обед в школе** | **30 - 35%** |
| **Полдник в школе** | **10%** |
| **Итого** | **60 - 70%** |

**Таблица 4**

**Рекомендации по распределению**

**в процентном отношении потребления пищевых**

**веществ и энергии по приемам пищи в общеобразовательных**

**учреждениях с круглосуточным пребыванием детей**

**(школы-интернаты, кадетские корпуса и др.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Прием пищи** | **Доля суточной потребности  в пищевых веществах и энергии** |
| **Завтрак** | **20 - 25%** |
| **Второй завтрак** | **10%** |
| **Обед** | **30 - 35%** |
| **Полдник** | **10%** |
| **Ужин** | **25 - 30% <\*>** |