**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 веществахдля 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% <\*>**  |