

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 - до 11 лет и с 12 лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп /трех разовое питание/	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старшей учреждениях начального и среднего профессионального образования
Белки (г)	57,75	67,5
Жиры (г)	59,25	69
Углеводы (г)	251,25	287,25
Энергетическая ценность (ккал)	1762,5	2040
Витамин В 1 (мг)	0,9	1,05
Витамин В 2 (мг)	1,1	1,2
Витамин С (мг)	45	52,5
Витамин А (мг рет.экв)	0,525	0,675
Кальций (мг)	825	900
Фосфор (мг)	825	900
Магний (мг)	187,5	225
Железо (мг)	9	13,5
Цинк (мг)	8	11
Йод (мг)	0,08	0,1