**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 до11 лет | с  11 лет и старше |
| Белки (г) | 77 | 90 |
| Жиры (г) | 79 | 92 |
| Углеводы (г) | 335 | 383 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2350 | 2713 |
| Витамин В1 (мг) | 1,2 | 1,4 |
| Витамин В2 (мг) | 1,4 | 1,6 |
| Витамин С (мг) | 60 | 70 |
| Витамин А (мг рет. экв) | 0,7 | 0,9 |
| Витамин Е (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 С  (мг) | 70 | 70 |
| Витамин А  (мг рет. экв) | 1,0 | 0,8 |
| Витамин Е  (мг ток. экв) | 15 | 12 |
| Тиамин  (мг) | 1,5 | 1,3 |
| Рибофлавин (мг) | 1,8 | 1,5 |
| Пиридоксин (мг) | 2,0 | 1,6 |
| РР (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% |