

ПРИЛОЖЕНИЕ № 11

Количество пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ, необходимых для удовлетворения физиологической потребности обучающихся в период нахождения в общеобразовательной организации

Для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

№ п/п	Название пищевых веществ	Единица измерения	В период пребывания в образовательной организации			Общее количество при приемах пищи	
			завтрак	обед	полдник	2-х разовом	3-х разовом
1	Белки	г	19,25	26,95	7,7	46,2	53,9
2	Жиры	г	19,75	27,65	7,9	47,4	55,3
3	Углеводы	г	83,75	117,25	33,5	201	234,5
4	Энергетическая ценность	ккал	587,5	822,5	235	1410	1645
5	Витамин В <sub>1</sub> (тиамин)	мг	0,3	0,42	0,12	0,72	0,84
6	Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин)	мг	0,35	0,42	0,14	0,77	0,91
7	Витамин С (аскорбиновая кислота)	мг	15	21	6	36	42
8	Витамин А (ретиноловый эквивалент)	мг	0,175	0,182	0,07	0,357	0,364
9	Витамин Д	мг	2,5	3,5	1	6	7
10	Кальций	мг	275	386	110	661	771
11	Фосфор	мг	275	386	110	661	771
12	Магний	мг	62,5	87,5	25	150	175
13	Железо	мг	3	4,2	1,2	7,2	8,4
14	Калий	мг	275	386	110	661	771
15	Йод	мг	0,025	0,035	0,01	0,035	0,045
16	Селен	мг	0,007	0,01	0,003	0,017	0,02
17	Фтор	мг	0,75	1,05	0,3	1,8	2,11

## Для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

№ п/п	Название пищевых веществ	Едини ца измере ния	В период пребывания в образовательной организации			Общее количество при приемах пищи	
			завтрак	обед	полдник	2-х разовом	3-х разовом
1	Белки	г	22,5	31,5	9	54	63
2	Жиры	г	23	32,2	9,2	55,2	64,4
3	Углеводы	г	95,75	134,05	38,3	229,8	268,1
4	Энергетическая ценность	ккал	678,25	949,55	271,3	1627,8	1645
5	Витамин В <sub>1</sub> (тиамин)	мг	0,35	0,49	0,14	0,84	0,98
6	Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин)	мг	0,4	0,56	0,16	0,96	1,12
7	Витамин С (аскорбиновая кислота)	мг	17,5	24,5	7	42	49
8	Витамин А (ретиноловый эквивалент)	мг	0,225	0,315	0,09	0,54	0,63
9	Витамин Д	мг	3	4,2	1,2	7,2	8,2
10	Кальций	мг	300	420	120	720	840
11	Фосфор	мг	300	420	120	720	840
12	Магний	мг	75	105	30	180	210
13	Железо	мг	4,25	5,95	1,7	10,2	11,9
14	Калий	мг	300	420	120	720	840
15	Йод	мг	0,03	0,042	0,012	0,072	0,084
16	Селен	мг	0,012	0,017	0,005	0,029	0,034
17	Фтор	мг	1	1,4	0,4	2,4	2,84