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 В1 (тиамин)  | мг | 0,3 | 0,42 | 0,12 | 0,72 | 0,84 |
| 6  | Витамин В2 (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 | 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 | 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 В1 (тиамин)  | мг | 0,35 | 0,49 | 0,14 | 0,84 | 0,98 |
| 6  | Витамин В2 (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 |