

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 10 лет (приложение № 4 к СанПиН 2.4.5.-08)

наименование пищевых веществ	на день 100%	завтрак 25%	обед 35%	двухразовое питание (завтрак + обед) 60%
Белки (г)	77	19,25	26,95	46,20
Жиры (г)	79	19,75	27,65	47,40
Углеводы (г)	335	83,75	117,25	201
Энергетическая ценность (ккал)	2350	587,5	822,5	1410
Витамин В1 (мг)	1,2	0,3	0,42	0,72
Витамин В2 (мг)	1,4	0,35	0,43	0,84
Витамин С (мг)	60	15	21	36
Витамин А (мг)	0,7	0,175	0,25	0,42
или мкг	700	175	245	420
Кальций (мг)	1100	275	385	660
Магний (мг)	250	62,5	87,5	150
Железо (мг)	12	3	4,2	7,2
Фосфор (мг)	1650	412,5	577,5	990

Н.А. Таланина