

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах)
для обучающихся различного возраста.

Названия блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.	200	200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлеты	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

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

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше и учреждениях начального и среднего профессионального образования
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

