

## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ТАРЕЛКЕ У ШКОЛЬНИКА?

Источник: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### МАССА ПОРЦИЙ В ГРАММАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	С 7 ДО 11 ЛЕТ	С 12 ЛЕТ
 КАША, ОВОЩНОЕ, ЯИЧНОЕ, ТВОРОЖНОЕ, ИЛИ МЯСНОЕ БЛЮДО	150-200	200-250
 ТРЕТЬЕ БЛЮДО (ЧАЙ, КАКАО-НАПИТОК, КОМПОТ, КИСЕЛЬ И ДР.)	180-200	180-200
 ЗАКУСКА – ХОЛОДНОЕ БЛЮДО (САЛАТ, ОВОЩИ)	60-100	100-150
 ПЕРВОЕ БЛЮДО (НАПРИМЕР, СУП)	200-250	250-300
 ВТОРОЕ БЛЮДО (МЯСНОЕ, РЫБНОЕ, ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	90-120	100-120
 ГАРНИР	150-200	180-230
 ФРУКТЫ	100	100

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ – НЕ МЕНЬШЕ

	С 7 ДО 11 ЛЕТ	С 12 ЛЕТ
ЗАВТРАК	500	550
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	200
ОБЕД	700	800
ПОЛДНИК	300	350
УЖИН	500	600
ВТОРОЙ УЖИН	200	200

### СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

	С 7 ДО 11 ЛЕТ	С 12 ЛЕТ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	2350	2720
БЕЛКИ (Г)	77	90
ЖИРЫ (Г)	79	92
УГЛЕВОДЫ (Г)	335	383



### ДОЛЯ ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ (ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ)

ШКОЛЫ, КОТОРЫЕ УЧАТСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ (ПЕРВАЯ СМЕНА)	ЗАВТРАК	20-25%
	ОБЕД	30-35%
	ПОЛДНИК	10-15%
ШКОЛЫ, КОТОРЫЕ УЧАТСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ (ВТОРАЯ СМЕНА)	ОБЕД	30-35%
	ПОЛДНИК	10-15%