**Физиологические потребности детей школьного возраста в энергии и основных пищевых веществах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Средняя потребность детей в энергии, ккал/сутки | Рекомендуемая величина потребления белка, г/сутки | Рекомендуемая величина потребления жиров, г/сутки | Рекомендуемая величина потребления углеводов, г/сутки |
| общее количество |
| 6 лет (школьники) | 1900-2000 | 66-75 | 43-49 (65%) | 256-280 |
| 7-10 лет | 2100-2300 | 74-87 | 44-52 (60%) | 284-322 |
| 11-13 лет (мальчики) | 2400-2700 | 84-102 | 51-61 (60%) | 324-378 |
| 11-13 лет (девочки) | 2300-2500 | 81-94 | 49-56 (60%) | 311-350 |
| 14-17 лет (юноши) | 2800-3000 | 98-113 | 59-68 (60%) | 378-420 |
| 14-17 лет (девушки) | 2400-2600 | 84-98 | 50-59 (60%) | 339-384 |

**Рекомендуемая масса порций блюд(в граммах) для школьников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название блюд | Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп | |
| С 7 до 11 лет | С 11 лет 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, котлета | 80-120 | 100-120 |
| Гарнир | 150-200 | 180-230 |
| Фрукты | 100 | 100 |