

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ СШ № 30



Н.В.Столярова

«УТВЕРЖДАЮ»



Р.Ю.Митряков

## Примерное меню обедов для обучающихся 1-11-х классов. (для детей находящихся в трудной жизненной ситуации)

### Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2021год.

Исполнитель (автор исполнения): Заместитель Генерального директора по питанию Мовилэ А.А.

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7- и старше лет

День: понедельник  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Икра кабачковая (призводственная)	60	1.64	4.31	8.73	80.28	0.02	2.81	-	8.88	54.56	33.48	3.62	0.44
98	Суп крестьянский с крупой	250	1.48	4.92	6.09	56.25	0,04	9.88	-	2.30	35.88	33.58	14.18	0.58
250	Бефстроганов	100	15.20	46.20	10.24	290.00	0.01	1.48	10.25	1.11	43.33	53.49	44.90	4.80
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	132.99	6.68
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840.00</b>	<b>33.00</b>	<b>68.34</b>	<b>125.49</b>	<b>1011.63</b>	<b>0.60</b>	<b>14.90</b>	<b>10.25</b>	<b>14.33</b>	<b>207.71</b>	<b>428.92</b>	<b>234.75</b>	<b>15.27</b>

День: вторник  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат свеклы с р/м	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/12.50	1.77/ 4.28	4.95/ 3.68	7.90/ -	89.75/ 50.14	0.06/ 0.02	15.78/ -	- / -	2.35 / 0.10	49.25/ 2.07	49.00/ 43.24	22.13/ 5.06	0.83/ 0.63
227	Рыба припущенная	100	15.56	7.48	0.84	132.73	0.08	0.76	44.55	0.44	14.05	177.89	41.67	0.82
312	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.91	33.30	1.21
348	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.15	0.08	24.49	114.60	-	114.60	-	0.14	14.00	8.94	2.58	0.14
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840.00</b>	<b>29.88</b>	<b>26.72</b>	<b>84.70</b>	<b>727.83</b>	<b>0.60</b>	<b>156.92</b>	<b>44.55</b>	<b>5.67</b>	<b>163.43</b>	<b>488.26</b>	<b>138.76</b>	<b>6.50</b>

День: среда  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
119	Суп с бобовыми (горох)	250	7.80	48.02	15.94	552.25	0.30	1.00	-	22.25	53.03	95.43	37.03	2.68
294	Котлеты рубленые (из птицы)	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	13.80	68.30	59.78	77.00	22.20	3.63
321	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.97	135.18	0.05	30.89	-	3.08	99.82	73.25	37.18	1.34
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00	-	0.76	21.34	3.44	3.44	0.56
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840.00</b>	<b>33.66</b>	<b>72.11</b>	<b>93.07</b>	<b>1189.03</b>	<b>0.84</b>	<b>135.73</b>	<b>13.80</b>	<b>95.25</b>	<b>262.57</b>	<b>348.12</b>	<b>129.85</b>	<b>10.59</b>

День: четверг  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	11.89	-	9.24	31.35	20.37	9.61	0.40
84	Борщ с картофелем, фасолью и мясом	250/12.50	3.56/ 4.28	5.12/ 3.68	14.17/ -	127.75/ 50.14	0.10/ 0.02	6.70/ -	- / -	2.43/ 0.10	54.18/ 2.07	99.50/ 43.24	34.45/ 5.06	1.73/ 5.06
291	Плов из мяса (птица)	250	21.19	13.09	44.66	381.66	0.19	7.54	6.19	0.71	57.94	245.33	67.55	2.46
345	Компот из ягод (клюква зам.)	200	0.52	0.90	28.86	122.60	0.01	27.60	-	0.38	23.70	18.40	13.42	0.71
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>810.00</b>	<b>34.17</b>	<b>26.95</b>	<b>114.74</b>	<b>853.77</b>	<b>0.59</b>	<b>50.73</b>	<b>6.19</b>	<b>13.66</b>	<b>187.64</b>	<b>507.84</b>	<b>151.69</b>	<b>12.44</b>

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
70	Огурец солёный	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.01	2.10	-	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
99	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	1.58/ 0.18	4.99/ 0.22	9.15/ 1.23	95.25/ 8.48	0.07/ 0.01	10.38/ 0.89	-	2.33/ 0.13	34.85/ 2.38	49.28/ 41.53	20.75/ 2,37	0.78/ 0.09
234	Котлета рыбная	100	12.93	8.20	15.70	187.51	-	0.64	9.33	4.87	71.86	137.46	41.50	1.46
125	Картофель отварной	180	3.47	6.79	23.99	180.00	0.19	24.72	35.71	0.25	23.41	79.70	34.84	1.40
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840.00</b>	<b>22.90</b>	<b>21.51</b>	<b>105.08</b>	<b>730.24</b>	<b>0.56</b>	<b>39.46</b>	<b>45.04</b>	<b>7.94</b>	<b>197.18</b>	<b>426.81</b>	<b>146.92</b>	<b>6.86</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.3
81	Борщ с курицей и сметаной	250/ 12.50/5	1.60/ 0.13/ 4.25	4.86/ 0.75/ 0.35	8.56/ 0.18/ 0.08	91.25/ 8.10/ 20.34	0,03/ -/ 0.02	10.93/ 0.02/ 0.33	-/ 5.35/ 12.60	2.38/ 0.01/ 0.04	52.53/ 5.8 / 1.44	46.10/ -/ 30.78	23.13/ 0.45/ 15.48	1.10/ 0.01/ 0.26
278	Тефтели (мясные)	100	11.98	14.19	11.69	225.45	0.18	1.35	17.54	0.77	41.25	84.18	27.20	4.69
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
345	Компот из ягод (черная сморода замороженная)	200	0.52	0.9	28.86	122.60	0.01	27.60	-	0.38	23.70	18.40	13.42	0.71
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840.00</b>	<b>29.22</b>	<b>32.05</b>	<b>104.30</b>	<b>836.88</b>	<b>0.59</b>	<b>43.17</b>	<b>35.49</b>	<b>5.60</b>	<b>160.59</b>	<b>323.06</b>	<b>135.02</b>	<b>10.49</b>

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	11.89	-	9.24	31.35	20.37	9.61	0.40
106	Суп рыбный	250	2.20	2.78	61.58	15.40	0.12	10.08	-	1.28	24.18	71.10	29.35	1.10
290	Птица тушеная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	160.00	0.04	0.66	29.30	0.49	29.84	75.30	15.60	1.04
305	Рис припущенный	180	4.37	5.16	44.00	239.94	0.03	-	-	0.32	2.89	72.72	22.81	0.62
348	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02	-	-	0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840.00</b>	<b>22.63</b>	<b>23.44</b>	<b>165.99</b>	<b>709.16</b>	<b>0.48</b>	<b>22.63</b>	<b>29.30</b>	<b>12.21</b>	<b>126.98</b>	<b>339.85</b>	<b>107.09</b>	<b>5.69</b>

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с р/м	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.38	0.79
99	Суп овощной	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78
259	Жаркое по - домашнему	250	17.56	42.14	23.69	547.14	0.53	9.66	-	4.41	40.99	257.46	61.20	4.80
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.69
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>810.00</b>	<b>24.26</b>	<b>51.99</b>	<b>91.79</b>	<b>951.07</b>	<b>0.89</b>	<b>24.76</b>	<b>-</b>	<b>9.67</b>	<b>148.00</b>	<b>435.56</b>	<b>133.39</b>	<b>9.14</b>

День: четвертый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
43	Салат из овощей	60	1.56	4.43	1.94	53.88	0.02	10.37	17.76	1.74	19.93	29.89	9.03	0.52
96	Рассольник ленинградский с курицей	250/ 12.50	2.02/ 4.25	5.09/ 0.35	11.98/ 0.08	107.25/ 20.34	0.09/ 0.02	8.38/ 0.33	-/ 12.60	2.35/ 0.04	29.15/ 1.44	56.73/ 30.78	24.18/ 15.48	0.93/ 0.26
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.92	-	2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00	-	0.76	21.34	3.44	3.44	0.56
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840.00</b>	<b>33.38</b>	<b>37.88</b>	<b>91.44</b>	<b>852.61</b>	<b>0.50</b>	<b>120.00</b>	<b>30.36</b>	<b>9.46</b>	<b>119.34</b>	<b>400.59</b>	<b>121.10</b>	<b>8.75</b>

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Овощи в нарезке (огурец св.)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.3
81	Борщ со сметаной	250/10	1.60/ 0.26	4.86/ 1.50	8.56/ 0.36	91.25/ 16.20	0.03/ -	10.93/ 0.04	-/ 10.70	2.38/ 0.03	52.53/ 11.60	46.10/ -	23.13/ 0.90	1.10/ 0.02
278	Тефтели (птица)	100	14.11	10.33	13.53	204.14	0.05	4.30	36.66	3.65	69.25	-	52.88	1.21
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
345	Компот из ягод (вишня зам.)	200	0.52	0.90	28.86	122.60	0.01	27.60	-	0.38	23.70	18.40	13.42	0.71
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>840.00</b>	<b>24.89</b>	<b>25.25</b>	<b>118.45</b>	<b>813.23</b>	<b>0.41</b>	<b>45.81</b>	<b>47.36</b>	<b>7.64</b>	<b>187.32</b>	<b>236.64</b>	<b>139.94</b>	<b>6.76</b>

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности**  
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.5.2409-08)

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	33,00	68,34	125,49	1011,63
2 день	29,88	26,72	84,70	727,83
3 день	33,66	72,11	93,07	1189,03
4 день	34,17	26,95	114,74	853,77
5 день	22,90	21,51	105,08	730,24
6 день	29,22	32,05	104,33	836,88
7 день	22,63	23,44	165,99	709,16
8 день	24,26	51,99	91,79	951,07
9 день	33,38	37,88	91,44	852,61
10 день	24,89	25,25	118,45	813,23
<b>Итого за весь период:</b>	287,99	386,24	1095,08	8675,45
<b>Итого в среднем за 1 день (прием пищи):</b>	28,78	38,62	109,51	867,55
<b>Обед – 30-35% от нормы</b>	30-35% - от нормы -90,00, составит 27,00 – 31,50	30-35% - от нормы - 92,00, составит 27,60 – 32,20	30-35% - от нормы - 383,00, составит 114,90 – 134,05	30-35% - от нормы - 2713,00, составит 813,90 – 949,55





18	Сыр	3,6-4,2												
19	Сметана (не более 15% м.д.ж.)	3-3,5	23					17,5	12,5			17,5	7,05	+4,05
20	Масло сливочное	10,5-12,25	6,3	11,3	6,3		6	6,3	6,3		6,3	8	5,68	-4,82
21	Масло растительное	5,4-6,3	12	8,6	11	18,5	15	12	7,5	17,2	13,6	12	12,7	+6,4
22	Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр.	12-14					1,6				7,2		0,88	-11,12
23	Сахар	10,5-12,25	20	10	25,4	24,5	22	22,5	13	20	20	22,5	19,99	+7,74
24	Кондитерские изделия	4,5-5,2,25												
25	Чай	0,12-0,14												
26	Какао - порошок	0,36-0,42												
27	Кофейный напиток	0,6-0,7												
28	Дрожжи хлебопекарные	0,6-0,7												
29	Крахмал	1,2-1,4												
30	Соль пищевая поваренная йодированная	1,5-1,75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-0,75
31	Специи	0,6-0,7	0,018											
32	Сухари панировочные				10		10							
33	Ягоды					20		20				20		

Таблица 1

**Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений**

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40(51)	60 (76)	35	53

Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

\* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

**Таблица 1. Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет 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
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
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

**Таблица 3. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях**

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак в школе (первая смена)	20-25% (10% второй завтрак)
Обед в школе	30-35%
Полдник в школе	10%
Итого	60-70%