

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приёмы пищи  
для детей 12-18 лет**

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)	Завтрак, ккал	% выполне- ния	Обед, ккал	% выполне- ния	Полдник, ккал	% выполне- ния	Итого, ккал	% выполне- ния
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		15% от суточного рациона		75% от суточного рациона	
	748		1047		449		2244	
п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 увеличение на 10% 2992 ккал								
1 день	761	25	1055	35	400	13	2216	73
2 день	597	20	904	30	447	15	1948	65
3 день	639	21	1056	35	426,4	14	2121,4	70
4 день	674	23	999	34	409	14	2082	71
5 день	739	25	1130	38	406	14	2275	77
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>3410</b>	<b>23</b>	<b>5144</b>	<b>34</b>	<b>2088,4</b>	<b>14</b>	<b>10642,4</b>	<b>71</b>
6 день	678	23	828	28	322	11	1828	62
7 день	675	23	1064	36	381	13	2120	72
8 день	593	20	1007	34	351	12	1951	66
9 день	658	22	1001,4	33	508,4	17	2167,8	72
10 день	648	22	992	33	329	11	1969	66
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>3252</b>	<b>22</b>	<b>4892,4</b>	<b>33</b>	<b>1891,4</b>	<b>13</b>	<b>10035,8</b>	<b>68</b>
11 день	661	22	956,3	32	471	16	2088,3	70
12 день	674	23	803	27	313	11	1790	61
13 день	615	21	1004	34	386	13	2005	68
14 день	642	22	970,3	32	373	13	1985,3	67
15 день	647	22	983	33	347	12	1977	67
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>3239</b>	<b>22</b>	<b>4716,6</b>	<b>32</b>	<b>1890</b>	<b>13</b>	<b>9845,6</b>	<b>67</b>
<b>Итого в среднем за день</b>	<b>660</b>	<b>22</b>	<b>984</b>	<b>33</b>	<b>391,32</b>	<b>13</b>	<b>2035,32</b>	<b>68</b>