

Сравнение ХЭХ исходя из способов расчета нормы 12-18 лет СанПиН

Расчет нормы 7-11 лет СанПиН	Белки, г	Белки жив. происх, г	Жиры, г	Углеводы , г
Без учета тепловых потерь	17,5084	0,32	101,0334	508,8564
С учетом тепловых потерь	16,9	0,3	96,0	490,1
С учетом ТП и усвояемости	13,6	**	60,3	366,7
Показатели МР 2.3.1.0253-21	75,0	45,0	83,0	363
Показатели МР 2.3.1.0253-21 11-14 ма	75,0	45,0	83,0	363
Показатели МР 2.3.1.0253-21 11-14 де	69,0	41,4	77,0	334
Показатели МР 2.3.1.0253-21 15-17 юн	87,0	52,2	97,0	421
Показатели МР 2.3.1.0253-21 15-17 де	75,0	45,0	83,0	363
СанПин 2.3/2.4.3590-20	90,0	***	92,0	383

* - нет данных о размере потерь при тепловой обработке согласно МР 2.4.0260-21

** - нет данных по усвояемости данных микро- и макронутриентов

*** - показатель не нормируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пищевы е волокна	ЭЦ, ккал	Холест ерин, мг	Витамины							
			А, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	РР, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг
16,988	3047,473	68	1662	0,4793	0,479	1,2562	7,253	222,82	16,157	0,529
*	2908,086	*	1104	0,3895	0,415	*	*	140,97	*	*
**	2063,861	**	**	**	**	**	**	**	**	**
22	2500	300	800	1,3	1,5	1,6	18	70	15	15
20	2500	300	1000	1,3	1,5	1,7	18	70	12	15
20	2300	300	800	1,3	1,5	1,6	18	60	12	15
22	2900	300	1000	1,5	1,8	2	20	90	15	15
22	2500	300	800	1,3	1,5	1,6	18	70	15	15
***	2720	***	900	1,4	1,6	***	***	70	***	10

Минеральные вещества									
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	Fe, мг	Na, мг	Se, мкг	I, мкг	Zn, мг	F, мг
361,1	374,4	183,79	2978,93	11,574	1688,528	3,195	27,1205	7,35425	0,2609
331	338,9	169,0266	2657,183	10,93154	1300,806	2,99676	24,7151	*	0,243092
**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
1200	900	400	3200	18	1300	50	150	12	3,2
1200	900	300	2500	12	1100	40	130	12	2,2
1200	900	300	2500	15	1100	40	130	12	2,3
1200	900	400	3200	15	1300	50	150	12	2,8
1200	900	400	3200	18	1300	50	150	12	3,2
1200	1200	300	1200	18	***	50	100	***	4

[illegible]