

# Рацион школьников



## Величина потребления г/сутки

Возраст детей	Белки	Жиры	Углеводы
6 лет (школьники)	66 - 75	63 - 71	256 - 280
7-10 лет	74 - 87	70 - 82	284 - 322
11-13 лет (мальчики)	84 - 102	80 - 96	324 - 378
11-13 лет (девочки)	81 - 94	77 - 89	311 - 350
14-17 лет (юноши)	98 - 113	93 - 107	378 - 420
14-17 лет (девушки)	84 - 98	80 - 92	339 - 384

### Белки:



### Углеводы:



### Жиры:

