

**РЕБЕНОК  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО  
ПОЛУЧАТЬ:**

Сливочное масло:  
30-40 г

Растительное масло:  
15-20 г

Хлеб (пшеничный и ржаной):  
200-300 г

Крупы и макаронные изделия:  
40-60 г

Картофель: 200-300 г

Овощи: 300-400 г

Фрукты свежие: 200-300 г

Сок: 150-200 мл

Сахар: 50-70 г

Кондитерские изделия: 20-30 г

Молоко, молочные продукты:  
300-400 г

Мясо птицы (филе): 100-130 г

Рыба (филе): 50-70 г



**Памятка для  
родителей**

**О необходимости  
здорового питания  
школьника**



Составила: юриконсульт филиала ФБУЗ «Центр  
гигиены и эпидемиологии в Республике Коми в  
Усть-Вымском районе» Бессонова Л.А.