

РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ПОРЦИЙ БЛЮД (В ГРАММАХ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150 — 200	200 — 250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60 — 100	100 — 150
Суп	200 — 250	250 — 300
Мясо, котлета	80 — 120	100 — 120
Гарнир	150 — 200	180 — 230
Фрукты	100	100