

Рекомендуемая масса порций (в граммах) для обучающихся различного возраста

Наименование блюд	Возраст; Масса порций в граммах	
	7-11 лет	с 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, 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