

Рекомендуемая масса порций блюд для учеников разного возраста

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для учеников двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150–200	200–250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке)	60–100	60–150
Суп	200–250	250–300
Мясо, котлета	80–120	100–120
Гарнир	150–200	180–230
Фрукты (поштучно)	100–120	100–120