**Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся (Приложение 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08)**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |