

**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	150-180	180-200
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кофейный напиток и др.)	200	200
Салат	60-100	100-150
Мясо, котлета, рыба	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100