**Рекомендуемая масса порций блюд**

**для обучающихся различного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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 и др.)** | **200** | **200** |
| **Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)** | **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** |