

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

Название блюд	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
Каша, овощное, яичное, или творожное, или мясное блюдо	150-200	200-250
Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	180-200	180-200
Закуска (холодное блюдо), салат	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 1 "Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)