

Приложение 3
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерный объём порций для детей школьного возраста

Блюда	Масса порции	
	<i>7-10 лет</i>	<i>11-17 лет</i>
Холодные закуски (салаты)	50-75 г.	50-100 г.
Каши, овощные блюда	150 г.	200 г.
Первые блюда	200 г.	250 г.
Порционные мясные, рыбные блюда	50-130 г.	75-150 г.
Гарниры	100 г.	100-150 г.
Напитки	180 г.	200 г.
Хлеб	30 г. (пшеничный), 20 г. (ржаной)	