**Примерный объём порций для детей школьного возраста**

**Приложение 3**

**к СанПиН 2.4.5.2409-08**

**Примерный объём порций для детей школьного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блюда** | **Масса порции** | |
| ***7-10 лет*** | ***11-17 лет*** |
| 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) | |