

Таблица 1 – Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100

Таблица 2 – Примеры допустимых замен блюд и кулинарных изделий типового меню для учащихся 1-4 классов на другие блюда и изделия данного типа

Наименование типа блюда	Выход не менее, г	Пример допустимых замен блюд
Порционное блюдо (сыр, масло)	10	Масло сливочное
		Сыр порционный
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные) в том числе с соусом	90	Куриное филе тушеное в сметанном соусе
		Курица в сырном соусе
		Курица запеченная (голень)
		Куры отварные
		Индейка отварная
		Гуляш из индейки
Гарниры из круп, бобовых и	150	Рис отварной

макаронных изделий		Каша гречневая рассыпчатая
		Каша пшеничная рассыпчатая
		Макаронные изделия отварные
		Макароны, запеченные с сыром
		Макароны с томатом
		Пюре из бобовых
Блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с соусом	90	Котлеты, биточки, шницели из куриного филе
		Суфле из отварной птицы
		Фрикадельки куриные
		Биточки куриные
		Фрикадельки из филе индейки
		Котлеты, биточки, шницели из филе индейки
Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом	90	Котлеты, биточки, шницели из рыбы
		Фрикадельки рыбные
		Суфле рыбное
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	90	Тефтели мясные
		Зразы мясные
		Котлеты, биточки, шницели из мяса
		Фрикадельки мясные с молочным соусом
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов	150	Картофель отварной с зеленью
		Картофельное пюре
		Картофель запеченный
		Котлеты картофельные
Каша молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	Каша молочная манная
		Каша пшенная молочная
		Каша пшеничная молочная
		Каша рисовая молочная
		Каша овсяная с яблоками
		Каша гречневая молочная
		Каша пшенная с курагой
		Каша из смеси круп с яблоками
		Мюсли с молоком
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	Запеканка творожная
		Запеканка рисовая с творогом и изюмом
		Сырники из творога со сметаной
		Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущенным
		Запеканка творожно - морковная со сметаной
Блюда из яиц, в том числе с сыром, картофелем, овощами	150	

		Омлет натуральный
		Омлет с сыром
		Омлет с картофелем
		Яйца вареные
		Яичная кашка (натуральная)
Щи, борщи, супы овощные	200	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной
		Щи из свежей капусты со сметаной
		Щи зеленые
		Суп овощной с курицей
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	Рассольник Ленинградский с крупой
		Суп картофельный с крупами
		Суп Крестьянский с крупами
		Суп картофельный с макаронами
		Суп картофельный с клецками
		Суп картофельный с горохом
		Суп картофельный с фасолью
		Суп картофельный с чечевицей
Холодные закуски (салаты, винегреты, икра овощная)	60	Салат морковный
		Салат из моркови с сыром
		Салат из свеклы с сыром и чесноком
		Салат из свеклы с черносливом
		Салат из белокочанной капусты
		Салат Витаминный /1 вариант/
		Салат Витаминный /2 вариант/
		Винегрет овощной
		Салат из овощей с кукурузой
		Салат из отварного картофеля с морковью и зеленым горошком
		Икра свекольная
		Икра кабачковая
		Помидоры свежие порционные
		Огурцы свежие порционные
		Огурцы соленные порционные
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком	180/12	Чай с сахаром
		Чай с сахаром и лимоном
		Чай смородиново-яблочный
		Какао с молоком
		Напиток кофейный
		Чай с вареньем
		Напиток из шиповника
		Напиток из шиповника с изюмом
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов	180/12	Компот из смородины свежемороженой
		Компот из свежих яблок

		Кисель ягодный
		Морс из ягод свежемороженных
		Компот из сухофруктов
		Напиток из шиповника
		Напиток из шиповника с изюмом
		Сок фруктовый
		Сок овощной
		Нектар фруктовый
Хлеб из пшеничной муки, ржаной муки, хлеб ржано- пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный бездрожжевой на молочной закваске
		Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной
		Хлеб ржано-пшеничный
		Булочка с кунжутом
		Булочка с маком
		Булочка с орехами
		Булочка с добавлением овощного пюре
		Батон йодированный с кунжутом
Фрукты свежие, ягоды	100	Батон йодированный
		Яблоко
		Груша
		Банан
		Апельсин
		Мандарин
Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	15	Киви
		Мармелад
		Пастила
Кисломолочные продукты	180	Зефир
		Йогурт питьевой БЗМЖ
		Кефир БЗМЖ