

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа №3 города Азнакаево" Азнакаевского муниципального района
Республики Татарстан**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №3

Г.Азнакаево» Исламов Р.А.

**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ
ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЕС (МАССА) В ГРАММАХ	
	ОТ 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ	ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ
ЗАВТРАК		
КАША, ОВОЩНОЕ БЛЮДО	120 - 200	200 - 250
ЯИЧНОЕ БЛЮДО	40 - 80	80 - 100
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО	70 - 120	120 - 150
МЯСНОЕ, РЫБНОЕ БЛЮДО	50 - 70	70 - 80
САЛАТ ОВОЩНОЙ	30 - 45	60
НАПИТОК (КАКАО, ЧАЙ, МОЛОКО И Т.П.)	150 - 180	180 - 200
ОБЕД		
САЛАТ, ЗАКУСКА	30 - 45	60
ПЕРВОЕ БЛЮДО	150 - 200	250
БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ, ПТИЦЫ	50 - 70	70 - 80
ГАРНИР	100 - 150	150 - 180
ТРЕТЬЕ БЛЮДО (НАПИТОК)	150 - 180	180 - 200
ПОЛДНИК		
КЕФИР, МОЛОКО	150 - 180	180 - 200
БУЛОЧКА, ВЫПЕЧКА (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	50 - 70	70 - 80
БЛЮДО ИЗ ТВОРОГА, КРУП, ОВОЩЕЙ	80 - 150	150 - 180
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	40 - 75	75 - 100
УЖИН		
ОВОЩНОЕ БЛЮДО, КАША	120 - 200	200 - 250
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО	70 - 120	120 - 150
НАПИТОК	150 - 180	180 - 200
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	40 - 75	75 - 100
ХЛЕБ НА ВЕСЬ ДЕНЬ:		
ПШЕНИЧНЫЙ	60	80
РЖАНОЙ	40	50