

Продукти	Възраст (години)		
	6 - 10	10 - 14	14 - 19
1. Зърнени храни и картофи			
Хляб и хлебни изделия (нето тегло)	150	200	250
в т. ч. пълнозърнест, типов, ръжено-пшеничен, ръжен хляб (нето тегло)	75	120	190
Брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.) (нето тегло)	20	20	22
Ориз (нето тегло)	16	18	22
Макаронени изделия (нето тегло)	15	20	25
Други зърнени храни (жито, царевича, закуски на зърнена основа) (нето тегло)	20	20	25
Картофи (нето/бруто тегло)	75/100	100/130	110/150
2. Зеленчуци и плодове			
Зеленчуци - общо пресни и консервирани	300/330	300/330	350/380