



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»  
на «2» сентября 2025 г.

Длительность пребывания детей в учреждении – 12 часов

Завтрак

Обед

| Наименование<br>блюда        | Масса порции, энергетическая<br>ценность |            |                     |            | Наименование<br>блюда      | Масса порции, энергетическая<br>ценность |       |                     |       |
|------------------------------|------------------------------------------|------------|---------------------|------------|----------------------------|------------------------------------------|-------|---------------------|-------|
|                              | Дошкольные<br>группы                     |            | Начальные<br>классы |            |                            | Дошкольные<br>группы                     |       | Начальные<br>классы |       |
|                              | Масса<br>в г                             | Ккал       | Масса<br>в г        | Ккал       |                            | Масса<br>в г                             | Ккал  | Масса<br>в г        | Ккал  |
| Омлет<br>натуральный         | 100                                      | 156,2<br>5 | 120                 | 205,5<br>6 | Суп гороховый<br>на м/б    | 200                                      | 180   | 250                 | 223,1 |
| Салат из квашеной<br>капусты | 60                                       | 45,6       | 80                  | 60,8       | Пюре<br>картофельное       | 130                                      | 99,75 | 180                 | 170,4 |
| Хлеб с маслом                | 30/5                                     | 90,0       | 50/10               | 115,4      | Гуляш из<br>отварного мяса | 90                                       | 164,0 | 110                 | 200,4 |
| Чай с сахаром,<br>лимоном    | 180                                      | 40,34      | 200                 | 44,82      | Свежий огурец              | 30                                       | 6,6   | 60                  | 13,2  |
|                              |                                          |            |                     |            | Компот из<br>яблок         | 200                                      | 60,0  | -                   | -     |
|                              |                                          |            |                     |            | Компот из<br>сухофруктов   | -                                        | -     | 200                 | 99,0  |

2-ой завтрак

Сад- Сок 100гр -46Ккал; Школа-Сок 200-92 Ккал

Полдник

Ужин

| Наименование<br>блюда   | Масса порции, энергетическая<br>ценность |       |                     |       | Наименование<br>блюда<br>Масса в г | Масса порции, энергетическая<br>ценность |        |                     |       |
|-------------------------|------------------------------------------|-------|---------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------------|--------|---------------------|-------|
|                         | Дошкольные<br>группы                     |       | Начальные<br>классы |       |                                    | Дошкольные<br>группы                     |        | Начальные<br>классы |       |
|                         | Масса<br>в г                             | Ккал  | Масса<br>в г        | Ккал  |                                    | Масса<br>в г                             | Ккал   | Масса<br>в г        | Ккал  |
| Кефир                   | 200                                      | 106   | 200                 | 106   | Сырники<br>розовые                 | 150                                      | 264,62 | -                   | -     |
| Кондитерские<br>изделия | 50                                       | 165,6 | 20                  | 81,3  | Сырники,<br>запеченные с<br>крупой | -                                        | -      | 160                 | 351,0 |
| Фрукты                  | -                                        | -     | 180                 | 172,8 | Сметанный<br>соус                  | 30                                       | 45     | 30                  | 45    |
|                         |                                          |       |                     |       | Кофе на молоке                     | 200                                      | 101,1  | -                   | -     |
|                         |                                          |       |                     |       | Кофе на<br>сгущенном<br>молоке     | -                                        | -      | 200                 | 113,3 |
|                         |                                          |       |                     |       | Яблоко                             | 100                                      | 47     | -                   | -     |
|                         |                                          |       |                     |       | Кондитерские<br>изделия            | -                                        | -      | 20                  | 81,3  |

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова