



УТВЕРЖДАЮ  
РЖД  
прогимназия  
№ 20  
12.10.2015 г.

Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»  
на 12.10.2015 г.

Длительность пребывания детей в учреждении – 12 часов

Завтрак

Обед

| Наименование блюда        | Масса порции, энергетическая ценность |        |                  |        | Наименование блюда               | Масса порции, энергетическая ценность |       |                  |        |  |
|---------------------------|---------------------------------------|--------|------------------|--------|----------------------------------|---------------------------------------|-------|------------------|--------|--|
|                           | Дошкольные группы                     |        | Начальные классы |        |                                  | Дошкольные группы                     |       | Начальные классы |        |  |
|                           | Масса в г                             | Ккал   | Масса в г        | Ккал   |                                  | Масса в г                             | Ккал  | Масса в г        | Ккал   |  |
| Омлет натуральный         | 100                                   | 156,25 | 120              | 205,56 | Суп рисовый с чесноком           | 200                                   | 138,9 | 250              | 173,62 |  |
| Салат из зеленого горошка | 60                                    | 50,2   | 100              | 83,6   | Картофельное пюре                | 130                                   | 99,75 | 180              | 170,4  |  |
| Хлеб с маслом             | 30/5                                  | 90,0   | 50/10            | 115,4  | Зразы «Школьные»                 | 90                                    | 181,2 | 100              | 195,3  |  |
| Чай с сахаром, лимоном    | 200                                   | 44,82  | 200              | 44,82  | Икра кабачковая                  | 30                                    | 23,4  | -                | -      |  |
|                           |                                       |        |                  |        | Салат из соленого огурца         | -                                     | -     | 65               | 55,35  |  |
|                           |                                       |        |                  |        | Кисель из свежезамороженных ягод | 200                                   | 85,07 | -                | -      |  |
|                           |                                       |        |                  |        | Компот из сухофрукты             | -                                     | -     | 200              | 99,0   |  |

2-ой завтрак

Сад-сок-100/ 68,2 Ккал ; Школа-сок- 200/ 92,0 Ккал;

Полдник

Ужин

| Наименование блюда | Масса порции, энергетическая ценность |       |                  |       | Наименование блюда<br>Масса в г | Масса порции, энергетическая ценность |        |                  |        |  |
|--------------------|---------------------------------------|-------|------------------|-------|---------------------------------|---------------------------------------|--------|------------------|--------|--|
|                    | Дошкольные группы                     |       | Начальные классы |       |                                 | Дошкольные группы                     |        | Начальные классы |        |  |
|                    | Масса в г                             | Ккал  | Масса в г        | Ккал  |                                 | Масса в г                             | Ккал   | Масса в г        | Ккал   |  |
| Кефир              | 200                                   | 106,0 | 200              | 106,0 | Каша «Рябчик» молочная          | 200                                   | 206,67 | 200              | 206,67 |  |
| Булочка домашняя   | 60                                    | 156,0 | -                | -     | Кофе на сгущенном молоке        | 150                                   | 113,3  | -                | -      |  |
| Булочка            | -                                     | -     | 70               | 235,0 | Какао на сгущенном молоке       | -                                     | -      | 150              | 112,2  |  |
|                    |                                       |       |                  |       | Фрукты                          | 100                                   | 96,0   | 180              | 192,0  |  |
|                    |                                       |       |                  |       | Печенье                         | 10                                    | 41,7   | -                | -      |  |

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова