



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»  
на 19.09.2025 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  |  |
| Творожная запеканка/ суфле   | 130                                   | 200,7 | -                | -      | Суп шахтерский с мясом и сметаной | 200                                   | 144,0 | 250              | 180,0 |  |
| Пудинг творожный, запеченный | -                                     | -     | 180              | 233,57 | Бигус с отварным мясом            | 210                                   | 231,3 | 250              | 275,3 |  |
| Сладкий соус                 | 35                                    | 35,9  | -                | -      | Яйцо отварное                     | 20                                    | 31,4  | -                | -     |  |
| Повидло или джем             | -                                     | -     | 36               | 75,0   | Компот из сухофрукты              | 150                                   | 74,2  | -                | -     |  |
| Бутерброд с маслом           | 30/5                                  | 90,0  | 50/10            | 115,4  | Сок                               | -                                     | -     | 180              | 128,1 |  |
| Чай с сахаром, лимоном       | 200                                   | 44,82 | 200              | 44,82  |                                   |                                       |       |                  |       |  |

2-ой завтрак

Сад- Фрукты 100р -47,0 Ккал; Школа- Фрукты 200-94,0Ккал

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                                   | 100   | 200              | 100   | Бефстроганов из печени           | 100                                   | 225,8  | 140              | 316,15 |  |
| Коржик молочный    | 40                                    | 164,5 | -                | -     | Каша пшеничная                   | 120                                   | 154,52 | 120              | 154,52 |  |
| Булочка            | -                                     | -     | 80               | 234,0 | Кисель из свежезамороженных ягод | 200                                   | 85,07  | 200              | 85,07  |  |

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова