



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»  
на «5 мая 2026 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
<i>Хлопья кукурузные с молоком</i>	37/180	164,5	25/285	178,1	<i>Суп Шахтерский с мясом</i>	200	144	250	180
<i>Хлеб с маслом</i>	30/5	90,0	50/10	115,4	<i>Капуста, тушенная с мясом</i>	210	213,3	250	275,3
<i>Яйцо отварное</i>	40	62,8	40	62,8	<i>Компот из сухофрукты</i>	200	62,54	200	99,0
<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	180	40,34	-	-	<i>Хлеб</i>	50/50	204,2	50/80	262
<i>Кофе на молоке</i>	-	-	200	101,1					

2-ой завтрак

*Сад- Яблоко 100гр -47 Ккал; Школа-Сок 200-128,1 Ккал*

Полдник

Ужин

Наименование блюда	Масса порции, энергетическая ценность				Наименование блюда 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
<i>Кефир</i>	200	100,0	-	-	<i>Печень по-строгановски</i>	100	170,0	140	252,0
<i>Кисель из свежемороженых ягод</i>	-	-	200	85,0	<i>Каша пшеничная</i>	100	154,52	120	185,42
<i>Фрукты</i>	-	-	180	192,0	<i>Соленый огурец</i>	-	-	35	5,2
<i>Кондитерские изделия</i>	50	162,6	20	81,3	<i>Сок фруктовый</i>	200	84,8	-	-
					<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	-	-	200	44,82

Шеф-повар

*Е.Н.Монахова*

Медсестра

*О.Н.Родионова*