



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»

на 7 июля 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
Плов вегетарианский	150	164,2	200	201,0	Свекольник со сметаной и мясом	200/5/10	145,0	250/8/10	181,3
Хлеб с маслом ,сыр	-	-	50/10/20	145,0	Бефстроганов	65	127,93	110	216,5
Хлеб с маслом	30/5	90,0	-	-	Гречка отварная с овощами	105	168,8	150	250,4
Чай с сахаром, лимоном	180	40,34	200	44,82	Свежий огурец	30	6,6	30	6,6
Печенье	15	60,98			Компот из яблок	200	114,6	-	-
					Сок	-	-	200	92,0
					Яблоко	100	47	-	-

2-ой завтрак

Сад- Сок 200гр -84,8 Ккал; Школа-Яблоко 180-94,0 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
Ряженка	200	108	200	108	Рагу из овощей	200	138,42	250	210,53
Коржик молочный	40	164,5	60	246,8 6	Яйцо отварное	-	-	40	62,8
					Кофе на сгущенном молоке	200	113,3	-	-
					Компот из свежих фруктов	-	-	200	114,6

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Роднонова