



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназия»
на «4» сентября 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
Филе рыбное, запеченное под омлетом	120	168,4	150	215,5	Суп «Снежок» на кур/б	180	167,21	220	202,3
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	80	74,4	100	108	Жаркое по домашнему	200	230,0	230	264,5
Чай с сахаром, лимоном	180	40,34	200	44,82	Салат «Витаминный»	70	139,3	100	198,9 3
Хлеб с маслом	30/5	90,0	50/10	115,4	Сок	200	84,8	200	128,1

2-ой завтрак
Сад- Яблоко 100гр -47Ккал; Школа-Яблоко 200-94,0 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
Молоко	200	108	200	108	Суп молочный с макаронами	200	145,2	250	181,5
Булочка	50	155,5	-	-	Какао на молоке	180	107	200	118,6 7
Булочка с джемом	-	-	70	256	Печенье	20	82,8		

Шеф-повар Е.Н.Монахова
Медсестра О.Н.Родионова