



УТВЕРЖДАЮ
Директор

«13 июля» 2026 г.

Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»

на «14 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
Суп молочный с крупой ячневой	200	156,	200	156,0	Щи на м/б со сметаной	200	84,8	-	-
Сыр	20	72,8	20	72,8	Щи с картофелем и капустой	-	-	250	96,0
Бутерброд с маслом	30/5	90,0	50/10	115,4	Суфле мясное	75	230,43	85	274,0 4
Чай с сахаром, лимоном	180	40,34	-	-	Салат из картофеля с соленым огурцом	150	131,2	150	131,2
Чай с молоком	-	-	200	89,32	Кисель из замороженных ягод	200	85,07	-	-
Печенье	-	-	20	81,3	Сок	-	-	200	84,8

2-ой завтрак

Сад- ЯБЛОКО 100гр -47 Ккал Школа-ЯБЛОКО 200гр -192 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
Кефир	200	106	200	106	Запеканка из печени с рисом	150	277,2	170	314,1 6
Кондитерские изделия			40	162,6	Соус сметанный	30	45	30	45
Булочка «Татарочка»	70	177,01	-	-	Салат из помидор и огурцов	80	99,2	-	-
Яйцо отварное	-	-	40	62,8	Салат из свежих огурцов	-	-	100	67,3
					Компот из сухофруктов	180	56,3	200	62,54

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова