



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»
на 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
Омлет натуральный	100	156,2 5	120	205,5 6	Суп гороховый на м/б	200	180	250	223,1
Салат из капусты, огурцов и болгарского перца	90	72,8	120	97,0	Пюре картофельное	130	99,75	180	170,4
Хлеб с маслом	30/5	90,0	50/10	115,4	Гуляш из отварного мяса	90	164,0	110	200,4
Чай с сахаром, лимоном	180	40,34	200	44,82	Свежий помидор	30	6,6	60	13,2
					Компот из яблок	200	60,0	-	-
					Компот из сухофруктов	-	-	200	99,0

2-ой завтрак

Сад- Сок 100г -46Ккал; Школа-Сок 200-92 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	Сырники розовые	150	264,62	-	-
Кондитерские изделия	50	165,6	-	-	Сырники, запеченные с крупой	-	-	160	351,0
Фрукты	-	-	180	172,8	Сметанный соус	30	45	30	45
Хлеб с повидлом	-	-	70/30	239,0 8	Кофе на молоке	200	101,1	-	-
					Кофе на сгущенном молоке	-	-	200	113,3
					Яблоко	100	47	-	-
					Кондитерские изделия	-	-	20	81,3

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова