



УТВЕРЖДАЮ
Директор

Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»
на 28.09.2026 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
Каша манная на сгущенном молоке	200	182,9 4	200	182,9 4	Суп картофельный	200	81,0	250	101,2
Хлеб с маслом, сыром	30/5/14	139	50/10/20	145,0	Плов из отварного мяса	170	292,4	230	395,6
Чай с сахаром	200	44,82	-	-	Салат из свежих огурцов	60	40,38	-	-
Какао на молоке	-	-	180	96,3	Салат «Витаминный»	-	-	100	196,93
					Кисель из замороженных ягод	180	76,56	200	85,07

2-ой завтрак

Сад- яблоко 100гр -47 Ккал; Школа-Сок 200-92 Ккал

Полдник

Ужин

Наименование блюда	Масса порции, энергетическая ценность				Наименование блюда	Масса порции, энергетическая ценность				
	Дошкольные группы		Начальные классы			Масса в г	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	Рыба отварная, под овощным маринадом	60/45	117,5	90/45	176,2	
Кондитерские изделия	-	-	20	81,3	Икра морковная	150	104,4	150	104,4	
Яблоко	-	-	180	172,8	Какао на молоке	180	107	-	-	
Коржик молочный	40	164,5	-	-	Чай с молоком	-	-	180	80,4	

Шеф-повар

Медсестра

Е.Н.Монахова

О.Н.Родионова