



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»
на 30 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
Морские ежики	90	79,5	-	-	Суп «Волна» на кур/б	180	182,07	250	232,8
Капуста тушеная	100	79,8			Шницель куриный	80	210,4	100	226,7
Хлеб с маслом, сыром	30/5/15	139,0	50/10/20	145,0	Макароны отварные	125	129,2	150	147,7
Суп молочный с крупой гречневой	-	-	250	177,0	Салат из соленых огурцов	65	55,35	65	55,35
Кофейный напиток	-	-	200	100,6	Сок	-	-	200	84,8
Чай с молоком	180	80,4	-	-	Компот из яблок	200	60,0		
Яйцо отварное	-	-	20	31,4					

2-ой завтрак

Сад- Сок 100гр -46 Ккал; Школа-Яблоко 200-94 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	106,0	200	106,0	Суп молочный с крупой гречневой	200	141,6	-	-
Кондитерские изделия	50	162,6	-	-	Морские ежики	-	-	120	108,7
Хлеб с повидлом	-	-	70/30	239,08	Капуста тушеная	-	-	200	284,7
					Напиток из шиповника	180	42,3	-	-
					Яблоко	100	47,0	-	-
					Шоколадный напиток	-	-	200	118,67

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова