



Ежедневное меню основного питания «РЖД прогимназии № 20»
на «1» 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
Рыба, тушенная в томатном соусе	70	73,5	100	105,0	Суп картофельный с крупой	200	73,2	250	91,5
Вермишель отварная	120	129,2	150	147,7	Картофель отварной	150	146,0	180	175,2
Зеленый горошек	-	-	60	24,0	Компота мясная	75	139,13	100	185,5
Бутерброд с маслом	30/5	90,0	50/10	115,4	Компот из сухофруктов	180	56,3	-	-
Кофе на молоке	180	91,0	180	91,0	Сок	-	-	200	128,1

2-ой завтрак
Сад- Сок 100гр -96Ккал; Школа-Яблоко 180-94 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	Масс а в г	Ккал		Масса в г	Ккал	Масса в г	Ккал
Ряженка	200	108	200	108	Пудинг творожный с курагой	135	255,2	170	321,8
Кондитерские изделия	40	165,6	-	-	Сметанный соус	30	45	-	-
Хлеб с повидлом	-	-	100	239,08	Соус молочный сладкий	-	-	50	50,2
					Кисель фруктовый	180	76,56	-	-
					Компот из сухофруктов	-	-	200	99
					Яблоко	100	47	-	-

Шеф-повар

Е.Н.Монахова

Медсестра

О.Н.Родионова