

МЕНЮ

на 16 декабря 2024г

I понедельник		Выход блюда в гр	Пищевая ценность			
			Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>	Каша геркулесовая молочная	200/ 250	9	8	36	263
	Какао	200	5	5	32	180
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10 80/15	4	9	26	202
<u>Завтрак</u> II	Фрукты	1 шт	1	1	20	94
	Сок	200			18	78
	Печенье	1 шт	2	2	14	83
<u>Обед</u>	С-т из свёклы с чесноком	60/ 100	1	2	9	65
	Щи с мясом и сметаной	200/ 250	12	13	16	250
	Рис отварной	150/ 180	5	7	56	302
	Гуляш с мясом говядины	100	14	16	4	132
	Компот из сухофруктов	200	1		30	122
	Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный	50/80 50	10	7	66	296
<u>Ужин</u>	С-т Степной	60/ 100	1	3	2	104
	Макароны отварные	150/ 180	7	8	56	302
	Курица тушёная	80/ 100	13	12		187
	Чай	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/70 10/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
<u>Ужин</u> II	Йогурт	125	5	2	7	67
			100	100	468	3084
			1	1	4	



Диетсестра:
Директор:

(Handwritten signature)

Сысоева НМ

Гришкина НП

МЕНЮ

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

На 17 декабря 2024г

<u>Вторник</u>		выход	Пищевая ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>	Яйцо варёное	40	6	5		64
	Каша манная молочная	200/ 250	11	11	43	227
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/80 10/15	4	9	26	202
<u>Завтрак</u> II	Фрукты	1 шт	1	1	20	94
	Сок	200			18	78
	Пряники	1 шт	1	1	7	38
<u>Обед</u>	Салат Овощной	60/ 100	2	6	23	63
	Суп картофельный с мясом и яйцом	200/250	9	10	52	317
	Каша гречневая отварная	150/180	5	5	20	136
	Котлета мясная	90/ 100	17	16	13	280
	Компот из сухофруктов	200	1		30	122
	Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный	50/80 50	10	7	66	296
<u>Ужин</u>	Винегрет	60/ 100	2	5	11	98
	Картофель отварной	180/ 200	6	13	36	273
	Рыба тушёная	80/ 100	17	7	7	142
	Чай	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/70 10/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
<u>Ужин</u> II	Кисломолочные продукты	150	6	12	8	169
			110	117	485	3101
			1	1	4	



Диетсестра:

Директор:

Сысоева

Гришкина

Сысоева НМ

Гришкина НП:

МЕНЮ

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

на 18 декабря 2024г

I среда		выход	Пищевая ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>	Каша пшённая молочная	200/ 250	12	12	45	306
	Какао	200	5	5	32	180
	Хлеб пшеничный с маслом	80/120 10/15	4	9	26	202
<u>Завтрак</u> II	Фрукты	1 шт	1	1	20	94
	Кисель	200			18	78
	Вафли	1 шт	2	2	15	58
<u>Обед</u>	Салат из свежих/солёных овощей	80/100	5		4	87
	Суп фасолевый с мясом (говядина)	200/ 250	15	25	20	301
	Плов с мясом (говядина)	180/ 200	14	24	27	345
	Компот из сухофруктов витаминизир.	200	1		30	122
	Хлеб ржаной	50/80	10	7	66	296
	Хлеб пшеничный	50				
<u>Ужин</u>	С-т из свежих/ солёных овощей	80/100	2	4	7	73
	Пудинг творожный со сгущ. молоком	200/220 20/30	37	15	36	428
	Яйцо варёное	40	5	5		63
	Чай	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/70 10/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
<u>Ужин</u> II	Кисломолочные продукты	125	5	2	24	109
			127 1	111 1	446 4	2797

Диетсестра:

Директор:



Сысоева НМ

Гришкина НП

МЕНЮ

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

На 19 декабря 2024г

I четверг		выход	Пищевая ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак	Лапша молочная	200/ 250	12	12	45	306
	Кофейный напиток на молоке	200	3	4	29	152
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/120 10/15	4	9	26	202
Завтрак II	Фрукты	185 гр	2	-	16	86
	Молоко	200гр	6	7	10	123
	Булочка/ Оладьи	40 гр	8	6	56	304
Обед	Салат из свежих/соленых овощей	80/100	5		4	87
	Борщ с мясом и сметаной	200/ 250	12	14	26	308
	Картофель тушёный с куриным мясом	200/ 230	10	10	46	327
	Компот из сухофруктов витаминизиров.	200	1		30	122
	Хлеб ржаной	50/80	10	7	66	296
	Хлеб пшеничный	50				
Ужин	Салат Овощной	80/100	1	6	6	86
	Каша гречневая с мясом	200/ 230	21	22	39	423
	Чай	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10 70/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
Ужин II	Кисломолочные продукты	125	5	2	7	67
			113	114	489	3257

1 1 4



Диетсестра:

Директор:

Сысоева НМ

Сысоева НМ

Гришкина НП

Гришкина НП

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

На 20 декабря 2024г

Пятница		выход	Пищевая ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак	Яйцо варёное	40	6	5		64
	Каша рисовая молочная	200/ 250	11	11	46	302
	Какао	200	5	5	32	180
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10 80/15	4	9	26	202
Завтрак	Фрукты	1	1	1	20	94
II	Сок	200			18	78
	Сухари	1	2	2	12	74
Обед	Винегрет	80/ 100	2	8	4	94
	Рассольник с мясом и сметаной	200/ 250	11	13	22	275
	Макароны отварные	150/ 180	7	8	56	302
	Тефтеля рыбная	90/100	13	7	7	150
	Компот из сухофруктов витаминизир.	200	1		30	122
	Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	50 50/80	10	7	66	296
Ужин	Салат Степной	60/100	1	3	12	82
	Картофельное пюре	180/ 200	6	13	36	273
	Печень тушёная	100	14	14	4	195
	Чай	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10 70/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
Ужин	Кисломолочные продукты	125	5	2	7	67
II			109	113	474	3207
			1	1	4	

Three

Сысоева НМ

Struss-

Гришкина НП

МЕНЮ

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

на 21 декабря 2024г

I суббота		выход	Пищевая ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак	Каша гречневая молочная	200/ 250	9	10	46	263
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10 80/15	4	9	26	202
Завтрак II	Фрукты	1шт	3	1	42	150
	Сок	200			18	78
	Вафли	1шт	2	2	15	58
Обед	Салат из сол. огурцов с луком и яйцом	60/100	2	2	9	56
	Суп куриный с вермишелью	200/ 250	18	15	35	303
	Пудинг творожный с повидлом	180/30	22	14	23	303
	Компот из сухофруктов	200	1		30	122
	Хлеб ржаной .Хлеб пшеничный	50/80 50	10	7	66	296
Ужин	Салат картофельный с сельдью	80/100	16	10	6	207
	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	180/ 200	19	25	33	352
	Чай	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10 70/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
Ужин II	Йогурт	125	5	2	7	67
			102	106	461	2966
			1	1	4	



Сисоева

Сисоева НМ

Гришкина

Гришкина НП

МЕНЮ

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

на 22 декабря 2024г

I воскресенье		выход	Пищевая ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак	Омлет	200/250	19	22	3	364
	Какао на молоке	200	5	5	32	180
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10 80/15	4	9	26	202
Завтрак	Фрукты	1 шт	1	1	20	94
	Сок	200			18	78
	Кондитерские изделия	10/15	1		5	25
	Конфеты	1 шт	2	10	17	126
Обед	Салат из свежих/солёных овощей	80/100	8	3	2	49
	Свекольник с мясом и сметаной	200/10 250/10	10	13	16	222
	Картофель отварной	180	6	13	36	273
	Рыба тушёная (сельдь солёная)	70/110	17	7	7	142
	Компот из сухофруктов витаминизир.	200	1		30	122
	Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный	50/80	10	7	66	296
Ужин	Салат картофельный с зелёным горошком	100	3	11	11	157
	Пельмени с маслом	200/ 250	26	11	50	450
	Чай	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10 70/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
Ужин	Кисломолочные продукты	150/180	5	2	7	67
			126	109	405	3078
II						
			1	1	4	



Сысоева

Сысоева НМ

Гришкина

Гришкина НП