

МЕНЮ

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

на 13 января 2025г

П понедельник		выход	Пищевая ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200/ 250	9	8	36	263
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10 80/15	4	9	26	202
Завтрак П	Фрукты	1шт	2		16	86
	Кисель	200	1		40	160
	Печенье	1шт	2	2	14	83
Обед	Салат из свёклы с чесноком	80/100	1	2	9	65
	Щи с мясом и сметаной	200/ 250	12	13	16	250
	Макароны отварные	150/ 180	7	8	52	302
	Гуляш с мясом(говядина)	100	14	16	4	132
	Компот из сухофруктов витаминизир.	200	1		30	122
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	50/80	10	7	66	296
	Салат Степной	80/100	1	3	2	104
Ужин	Картофель тушёный с куриным мясом	180/ 230	10	10	46	327
	Чай	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10 70/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
	Кисломолочные продукты	125	5	2	7	67
			105	101	469	3225
Ужин П						
			1	1	4	

Диетсестра:

Сысоева НМ

Директор:

Гришкина НП



МЕНЮ

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

на 14 января 2025г

П вторник		выход	Пищевая ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная жидкая	200/ 250	11	11	32	227
	Какао	200	5	5	32	180
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10 80/15	4	9	26	202
<u>Завтрак</u> П	Фрукты	1шт	3	1	42	150
	Сок	200			18	78
	Баранки	1шт	1	1	7	38
<u>Обед</u>	Салат Овощной	80/100	2	6	23	63
	Суп рыбный с консервами	200/ 250	10	10	26	270
	Каша гречневая	150/ 180	5	5	20	136
	Котлета мясная с подливой овощной	80/100	17	16	13	280
	Компот из сухофруктов витаминизир.	200	1		30	122
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	50/50 80/50	10	7	66	296
<u>Ужин</u>	Винегрет	80/100	2	5	11	17
	Каша перловая с мясом говяд.	180/ 200	21	22	59	423
	Чай	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10 70/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
<u>Ужин</u> П	Кисломолочные продукты	125	6	12	8	169
			108	115	490	3008
			1	1	4	

Диетсестра:

Сысоева НМ

Директор:

Гришкина НП

МЕНЮ

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

На 15 января 2025г

П среда		выход	Пищевая ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>	Каша пшённая молочная жидкая	200/ 250	12	12	45	306
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10 80/15	4	9	26	202
<u>Завтрак</u> П	Фрукты	1шт	3	1	42	150
	Кисель	200	1		40	160
	Вафли	1шт	2	2	15	58
<u>Обед</u>	Салат из свежих/солёных огурцов	80/100	5		4	87
	Суп гороховый с мясом	200/ 250	15	15	20	301
	Плов с куриным мясом	150/ 180	14	14	27	345
	Компот из сухофруктов витаминизир.	200	1		30	122
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	50/50 80/50	10	7	66	296
<u>Ужин</u>	Салат из моркови с чесноком	80/100	2	4	7	73
	Запеканка творожная	180/ 200	17	15	36	428
	Чай	200			20	77
	Яйцо варёное	40	6	5		64
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10 70/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
<u>Ужин</u> П	Кисломолочные продукты	125	6	12	8	169
			117	110	471	
			1	1	4	

Диетсестра:

Сысоева

Директор:

Гришкина



МЕНЮ

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

на 16 января 2025г

П четверг		выход	Пищевая_ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>	Лапша молочная	200/ 250	9	10	46	301
	Какао	200	5	5	32	180
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10 80/15	4	9	26	202
<u>Завтрак</u> П	Фрукты	1шт	1	1	8	94
	Молоко	200	6	7	10	123
	Булочка / оладьи/	40	8	6	46	304
<u>Обед</u>	Салат из свежих/солёных/ помидор	80/100	5		4	87
	Борщ с мясом и сметаной	200/ 250	12	14	26	308
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/ 180	6	13	36	273
	Печень тушёная	100	14	14	4	195
	Компот из сухофруктов витаминизир.	200	1		30	122
	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	50/50 80/50	10	7	66	296
<u>Ужин</u>	Салат Овощной	80/100	1	6	6	86
	Рис отварной с маслом	150/ 180	5	7	36	302
	Рыба тушёная	80/100	11	5	6	215
	Чай	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10 70/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
<u>Ужин</u> П	Кисломолочные продукты	125	5	2	24	109
			113	111	494	3554
			1	1	4	

Диетсестра:

Сысоева

Сысоева НМ

Директор:

Гришкина

Гришкина НП



на 17 января 2025г

Диетсестра:

Сысоева НМ

After -

Гришкина НП



МЕНЮ

ГКОУ КО « Мещовской школы-интернат»

на 19 января 2025г

П воскресенье		выход	Пищевая ценность			
		в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>	Омлет	200/250	19	22	3	364
	Кофейный напиток на молоке	200	3	4	29	152
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10 80/15	4	9	26	202
<u>Завтрак</u>	Фрукты	1 шт	3	1	42	150
	Сок	200			18	78
	Кондитерские изделия	10/15	1		5	25
	Конфеты	1 шт	2	10	17	126
<u>Обед</u>	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 тушёный с овощами	150/ 180/	6	13	36	273
	Рыба тушёная (сельдь солёная)	100	17	7	7	142
	Компот из сухофруктов витаминизир.	200	1		30	122
	Хлеб ржаной.Хлеб пшеничный	50/80	10	7	66	296
<u>Ужин</u>	Салат картофельный зел. горошком	100	3	11	11	157
	Пельмени с маслом сливочным	200/ 250	26	11	50	450
	Чай с сахаром	200			20	77
	Хлеб пшеничный с сыром	50/10 70/15	7	5	36	194
	Хлеб ржаной	30/40	3		20	86
<u>Ужин</u>	Кисломолочные продукты	150/180	5	2	7	67
			128	118	441	3232
<u>П</u>			1	1	4	

Диетсестра:



Директор:


