

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГКОУ ВО  
«Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат  
г. Вязники»  
М.А. Кузнецова  
20 23г.



МЕНЮ-РАСКЛАДКА  
по примерному 10-дневному меню  
ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная  
школа-интернат г. Вязники»

### 3 день среда

#### ЗАВТРАК

Каша молочная из манной крупы			150		160
	масло сливочное	5		5	
	манка	15		17	
	молоко	130		165	
Кофейный напиток с молоком/какао с молоком	сахар	5		5	
			200		200
	молоко	155		162	
	кофейный напиток/какао	2/1		2/1,2	
Бутерброд с маслом	сахар	6		9	
	вода	45		38	
			31/10		40/12
Фрукт	хлеб пшеничный	31		40	
	масло сливочное	10		12	
	фрукты	200		200	
			200		200

#### ОБЕД

Суп рыбный			200		250
	рыба	50		70	
	масло растительное	5		5	
	пшено	3		5	
	сметана	10		10	
	морковь	18		25	
	картофель	105		105	
Плов из курицы	лук	17		17	
			200		260
	куры	120		162	
	лук	25		15	
	морковь	35		20	
	рис	40		40	
Икра морковная	масло растительное	5		6	
	томат паста	5		8	
			100		120
Компот из смеси сухофруктов	морковь	100		100	
	лук	25		30	
	масло растительное	4		6	
Хлеб пшеничный	сухофрукты	15		20	
	сахар	10		10	
Хлеб ржаной	хлеб пшеничный	30		38	
	хлеб ржаной	40		80	
			30		38
			40		80

#### ПОЛДНИК

Сок			200		200
Хлеб пшеничный	сок	200		200	
	хлеб пшеничный	30		40	
Яйцо вареное			1		1
	яйцо	1		1	

#### УЖИН

Запеканка из творога			240		280
	масло сливочное	5		5	
	Масло растительное	3		5	
	молоко	15		56	
	творог	220		255	
	морковь	25		30	
	яйцо	1/4		1/4	
	манка	5		5	
	сметана	10		10	
кисель	Сахар	5		5	
			50		50
Чай	кисель	40		40	
			200		200
Кондитер	чай	1		2	
	сахар	8		10	
Бутерброд с маслом			20		30
	кондитер	20		30	
Хлеб ржаной			31/10		40/12
	хлеб пшеничный	31		40	
	масло сливочное	10		12	
			40		40
	хлеб ржаной	40		40	

#### УЖИН

Кисломолочный продукт (снежок)			150		180
	кисломолочный продукт (снежок)	150		180	
Хлеб пшеничный			28		42

	хлеб пшеничный	28		42	
<b>1 день понедельник (осень – зима)</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>кол-во (гр) для 7-11лет</b>	<b>выход одной порции</b>	<b>кол- во(гр) 12-18 лет</b>	<b>выход одной порции (гр)</b>
Греча рассыпчатая с сахаром			150		150
	масло сливочное	6		7	
	гречка	40		40	
Чай	сахар	5		5	
	чай	1	200	2	200
	сахар	8		10	
Бутерброд с маслом			31/10		40/12
	хлеб пшеничный	31		40	
	масло сливочное	10		12	
Фрукт			200		200
	фрукты	200		200	
<b>ОБЕД</b>					
Щи из капусты говядиной			200		250
	мясо	20		20	
	масло растительное	4		5,5	
	сметана	10		10	
	картофель	105		105	
	капуста	120		120	
	лук	25		35	
	морковь	15		20	
	томат паста	5		8	
Капуста тушеная (белокочанная)			160		180
	капуста	200		200	
	Масло растительное	5		5	
	лук	20		28	
	морковь	15		25	
Ёжики из мяса говядины			120		130
	мясо	90		93,2	
	масло растительное	2		3	
	молоко	11		50	
	лук	20		20	
	рис	10		10	
Компот из смеси сухофруктов	яйцо	1/2		1,2	
			200		200
	сухофрукты	15		20	
Хлеб ржаной	сахар	10		10	
	хлеб ржаной	40		40	80
Хлеб пшеничный	хлеб ржаной	40		80	
	хлеб пшеничный	30	30	38	38
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок			200		200
	сок	200		200	
Хлеб пшеничный			30		40
	хлеб пшеничный	30		40	
	яйцо	1		1	
<b>УЖИН</b>					
Жаркое по-домашнему			200		220
	мясо	50		66,6	
	масло растительное	5,6		6,3	
	картофель	200		200	
	лук	18		32	
	морковь	25		35	
Кофейный напиток с молоком/какао с молоком	томат паста	5		8	
			200		200
	сахар	6		9	
	кофейный напиток / какао молоком	2/1 155		2/1,2 162	
Бутерброд с маслом			31/10		40/12
	хлеб пшеничный	31		40	
Хлеб ржаной	масло сливочное	10		12	
	хлеб ржаной	40	40	40	40
<b>УЖИН</b>					
Кисломолочный продукт (снежок)			150		180
	кисломолочный продукт(снежок)	150		180	

Хлеб пшеничный		28		42	
<b>6 день понедельник</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Макаронны отварные с сыром			150		200
	макаронны	40		60	
	сыр	20		30	
Чай сладкий	масло сливочное	5	200	5	200
	чай	1		2	
	сахар	8		10	
	вода	200		200	
Бутерброд с маслом			31/10		40/12
	хлеб пшеничный	31		40	
Фрукт	масло сливочное	10		12	
	фрукты	200	200	200	200
<b>ОБЕД</b>					
Суп овощной с мясом говядины			200		250
	мясо	20		20	
	масло растительное	5		6	
	сметана	10		10	
	капуста	120		120	
	картофель	105		105	
	лук	12		15	
	морковь	13		15	
	Зеленый горошек	10		10	
Греча рассыпчатая			150		150
	греча	40		40	
Гуляш из говядины	масло сливочное	6	60	6	85
	мясо	60		70	
	морковь	10		30	
	лук	10		15	
	Томат паста	5		8	
	масло растительное	3		4	
	мука	10		10	
Компот из смеси сухофруктов			200		200
	сухофрукты	15		20	
	сахар	10		10	
Хлеб пшеничный			30		38
	хлеб пшеничный	30		38	
Хлеб ржаной			40		80
	хлеб ржаной	40		80	
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок			200		200
	сок	200		200	
Хлеб пшеничный			30		40
	хлеб пшеничный	30		40	
Свекла отварная			70		100
	свекла	80		113	
Яйцо вареное			1		1
	яйцо	1		1	
<b>УЖИН</b>					
Голубцы ленивые с мясом			200		220
	мясо	70		80	
	масло растительное	3		4	
	рис	19		20	
	капуста	200		205	
	лук	15		40	
	морковь	15		40	
	мука	5		10	
Кофейный напиток с молоком/какао с молоком	Масло сливочное	6	200	7	200
	молоко	155		162	
	кофейный напиток/какао	2/1		2/1,2	
	сахар	6		9	
Бутерброд с маслом			3110		40/12
	хлеб пшеничный	31		40	
Хлеб ржаной	масло сливочное	10		12	
	хлеб ржаной	40	40	40	40
<b>УЖИН</b>					
Кисломолочный продукт (снежок)			150		180
	кисломолочный продукт(снежок)	150		180	
Хлеб пшеничный	хлеб		28		42

## 2 день вторник

### ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)			180		200
	масло сливочное	5		5	
	молоко	130		150	
	рис	20		20	
	сахар	5		5	
Кофейный напиток с молоком/какао с молоком			200		200
	кофейный напиток /какао	2/1		2/1,2	
	молоко	155		162	
	сахар	6		9	
	вода	45		38	
Бутерброд с маслом и сыром			31/10/20		40/12/30
	хлеб пшеничный	31		40	
	масло сливочное	10		12	
Фрукт			200		200
	фрукты	200		200	

### ОБЕД

Рассольник ленинградский			200		250
	мясо	20		20	
	масло растительное	4		5	
	крупа перловая	10		10	
	сметана	10		10	
	картофель	105		105	
	лук	25		35	
	морковь	15		20	
	огурцы соленые	13		14	
	томат паста	5		8	
	Пюре из гороха с маслом			150	
масло сливочное		5		5	
горох		50		60	
Котлета из мяса говядины			90		100
	мясо	95		110	
	масло растительное	3		4	
	молоко	10		50	
	лук	10		10	
	хлеб пшеничный	10		15	
Компот из смеси сухофруктов			200		200
	сухофрукты	15		20	
	сахар	10		10	
	вода	200		200	
Хлеб пшеничный			30		38
Хлеб ржаной			40		80
	хлеб ржаной	40		80	

### ПОЛДНИК

Салат из белокочанной капусты			110		130
	капуста	100		140	
	морковь	15		20	
Хлеб пшеничный			30		40
	хлеб пшеничный	30		40	
Сок			200		200
Яйцо вареное			1		1
	яйцо	1		1	

### УЖИН

Макаронные изделия отварные			150		180
	макароны	55		65	
Рыба под омлетом	масло сливочное	7,4		5	
			100		130
	рыба	150		204	
	масло растительное	5		6	
	молоко	10		50	
Чай	яйцо	1/2		1/2	
			200		200
	чай	1		2	
	сахар	8		10	
Бутерброд с маслом			31/10		40/12
	хлеб пшеничный	31		40	
	масло сливочное	10		12	
Хлеб ржаной			40		40
Кондитер			20		30
	кондитер	20		30	

### УЖИН

Кисломолочный продукт(снежок)			150		180
	Кисломолочный продукт(снежок)	150		180	
Хлеб пшеничный			28		42
	Хлеб пшеничный	28		42	

## 4 день четверг

### ЗАВТРАК

омлет			160		160
	масло сливочное	5		5	
	молоко	100		100	
Кофейный напиток с молоком/какао с молоком	яйцо	2		2	
			200		200
	молоко	155		162	
	кофейный напиток/какао	2/1		2/1,2	
Бутерброд с маслом	сахар	6		9	
	вода	45		38	
			31/10		40/12
Фрукт	масло сливочное	10		12	
	хлеб пшеничный	31		40	
			200		200
	фрукты	200		200	

### ОБЕД

Суп гороховый с говядиной			200		250
	мясо	20		20	
	масло растительное	5		7	
	горох	20		20	
	картофель	105		105	
	лук	15		20	
Овощное рагу с мясом говядины	морковь	15		20	
			210		200
	мясо	60		60	
	масло растительное	5		5	
	картофель	120		120	
	лук	30		30	
	капуста	190		125	
	морковь	50		50	
Свекла отварная	мука	7		12	
	томат паста	5		8	
			70		100
Компот из смеси сухофруктов	свекла	80		113	
			200		200
Хлеб ржаной	сухофрукты	15		20	
	сахар	10		10	
	вода	200		200	
Хлеб пшеничный			40		80
	хлеб ржаной	40		80	
			30		38
	хлеб пшеничный	30		38	

### ПОЛДНИК

сок			200		200
	сок	200		200	
Бутерброд с сыром			30/20		40/30
	сыр	20		30	
кондитер	хлеб пшеничный	30		40	
			20		30
	кондитер	20		30	

### УЖИН

Рис отварной			160		170
	масло сливочное	5		5	
Шницель рыбный	рис	67		67	
			80		130
	рыба	150		200	
	масло растительное	5		2	
	молоко	20		35	
	хлеб пшеничный	10		15	
	лук	10		10	
Чай	мука	10		10	
			200		200
	сахар	8		10	
Хлеб ржаной	чай	1		2	
	вода	200		200	
Бутерброд с маслом			40		40
	хлеб ржаной	40		40	
			3110		40/12
	хлеб пшеничный	31		40	
	масло сливочное	10		12	

### УЖИН

Кисломолочный продукт(снежок)			150		180
	кисломолочный продукт(снежок)	150		180	
Хлеб пшеничный			28		42
	хлеб пшеничный	28		42	

## 5 день пятница

### ЗАВТРАК

Запеканка из творога			240		280
	масло сливочное	5		5	
	масло растительное	3		5	
	молоко	15		56	
	творог	220		255	
	яйцо	1/4		1/4	
	манка	5		5	
	сметана	10		10	
	морковь	35		35	
Кисель	сахар	5		5	
	кисель	40	50	40	50
	вода	10		10	
Кофейный напиток с молоком/какао с молоком			200		200
	молоко	155		162	
	кофейный напиток/какао	2/1		2/1,2	
	сахар	6		9	
	вода	45		38	
Бутерброд с маслом			31/10		40/12
	хлеб пшеничный	31		40	
	масло сливочное	10		12	
Фрукт			200		200
	фрукты	200		200	

### ОБЕД

Борщ на курином бульоне			200		250
	масло растительное	4		5	
	сметана	10		10	
	картофель	105		105	
	капуста	100		100	
	лук	25		35	
	свекла	60		70	
	морковь	20		20	
	Пюре картофельное			165	
масло сливочное		5		5	
картофель		200		200	
Котлета куриная	молоко	13		10	
			90		130
	куры	140		200	
	масло растительное	3		3	
	лук	10		10	
	молоко	10		10	
Компот из смеси сухофруктов	хлеб пшеничный	10		10	
	мука	10		10	
			200		200
	сухофрукты	15		20	
Хлеб ржаной	сахар	10		10	
	вода	200		200	
			40		80
Хлеб пшеничный	хлеб ржаной	40		80	
			30		38
	хлеб пшеничный	30		38	

### ПОЛДНИК

Сок			200		200
	сок	200		200	

## 10 день пятница

### ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная гречневая (с маслом)			150		200
	масло сливочное	5		8	
	молоко	130		130	
	греча	30		35	
Кофейный напиток с молоком /какао с молоком	сахар	5		5	
			200		200
	молоко	155		162	
	сахар	6		9	
Бутерброд с маслом	кофейный напиток/какао	2/1		2/1,2	
	вода	45		38	
			31/10		40/12
Фрукт	хлеб пшеничный	31		40	
	масло сливочное	10		12	
			200		200
	фрукты	200		200	

### ОБЕД

Суп с фрикадельками из мяса			200		250
	мясо	20		20	
	масло растительное	6		8	
	сметана	10		10	
	картофель	105		105	
	лук	15		20	
	морковь	15		20	
	рис	10		10	
Картофель тушеный с мясом птицы	яйцо	1/4		1/4	
			210		260
	курица	134		200	
	масло растительное	3		5	
	картофель	180		180	
Салат из белокочанной капусты	лук	20		25	
	морковь	35		40	
			120		140
	капуста	100		140	
	морковь	15		20	
	Масло растительное	4		5	
Компот из смеси сухофруктов			200		200
	сухофрукты	15		20	
	сахар	10		10	
	вода	200		200	
Хлеб пшеничный			30		38
	хлеб пшеничный	30		38	
Хлеб ржаной			40		80
	хлеб ржаной	40		80	

### ПОЛДНИК

сок			200		200
	сок	200		200	



## 8 день среда

### ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	молоко	130	180	155	200
	крупа «Геркулес»	18		20	
	сахар	5		5	
	масло сливочное	5		5	
Кофейный напиток с молоком/какао с молоком	молоко	155	200	162	200
	сахар	6		9	
	кофейный напиток/какао	2/1		2/1,2	
	вода				
Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный	31	31/10	40	40/12
	масло сливочное	10		12	
Фрукт	фрукты	200	200	200	200

### ОБЕД

Суп рыбный	рыба	50	200	70	250
	масло растительное	5		5	
	сметана	10		10	
	картофель	105		105	
	пшено	3		5	
	лук	17		17	
	морковь	18		25	
Овощное рагу с мясом птицы	куры	95	200	162	220
	масло растительное	5		6	
	мука	7		10	
	картофель	150		150	
	капуста	120		160	
	лук	25		25	
	морковь	30		45	
	томат паста	5		8	
Компот из смеси сухофруктов	сухофрукты	15	200	20	200
	сахар	10		10	
	вода	200		200	
	хлеб ржаной		40		80
Хлеб пшеничный	хлеб ржаной	40	30	80	38
	хлеб пшеничный	30		38	

### ПОЛДНИК

сок	сок	200	200	200	200
	Бутерброд с сыром		30/20	40	40/30
Кондитер	сыр	20		30	30
	кондитер	20	20	30	

### УЖИН

Пюре картофельное	масло сливочное	5	165	5	170
	молоко	13		10	
	картофель	200		200	
	Котлета рыбная		100		130
	рыба	150		200	
	масло растительное	5		5	
	молоко	10		50	
	лук	10		10	
	хлеб пшеничный	10		10	
Чай сладкий	мука	10	200	10	200
	сахар	8		10	
	чай	1		2	
	вода	200		200	
Бутерброд с маслом	хлеб пшеничный	31	31/10	40	40/12
	масло сливочное	10		12	
	Хлеб ржаной		40		40
	хлеб ржаной	40		40	

### УЖИН

Кисломолочный продукт(снежок)	кисломолочный продукт(снежок)	150	150	180	180
	Хлеб пшеничный		28		42
	хлеб пшеничный	28		42	

## 9 день четверг

### ЗАВТРАК

Омлет	масло сливочное	5	160	5	160
	молоко	100		100	
	яйцо	2		2	
Кофейный напиток с молоком/какао с молоком			200		200
	молоко	155		162	
	сахар	6		9	
	кофейный напиток/какао	2/1		2/1,2	
Бутерброд с маслом	вода	45		38	
			31/10		40/12
	хлеб пшеничный	31		40	
Фрукт	масло сливочное	10		12	
	фрукты	200	200	200	200

### ОБЕД

Борщ с мясом говядины			200		250
	мясо	20		20	
	масло растительное	5		7	
	сметана	10		10	
	капуста	100		100	
	картофель	105		105	
	лук	25		35	
	морковь	25		30	
Пюре гороховое	свекла	50		70	
			150		180
Котлета из мяса говядины	горох	50		60	
	Масло сливочное	5		5	
Котлета из мяса говядины			90		100
	мясо	95		110	
	масло растительное	3		4	
	мука	7		7	
	лук	10		10	
	молоко	10		50	
	Хлеб пшеничный	10		15	
Компот из смеси сухофруктов			200		200
	сухофрукты	15		20	
	сахар	10		10	
	вода	200		200	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40		80	
Хлеб пшеничный			30		38
	хлеб пшеничный	30		38	

### ПОЛДНИК

Сок			200		200
Салат свекла с сыром	сок	200		200	
	масло растительное	5	100	5	140
	свекла	100		140	
Хлеб пшеничный	сыр	20		30	
	хлеб пшеничный	30	30	40	40

### УЖИН

Сырники из творога			230		260
	творог	220		255	
	мука	10		10	
	яйцо	1/4		1/4	
	сахар	5		5	
Молоко сгущённое	масло растительное	2		2	
	Молоко сгущенное	40	40	40	40
Чай			200		200
	сахар	8		10	
	чай	1		2	
	вода	200		200	
Бутерброд с маслом			31/10		40/12
	хлеб пшеничный	31		40	
Хлеб ржаной	масло сливочное	10		12	
	хлеб ржаной	40	40	40	40

### УЖИН

Кисломолочный продукт(снежок)			150		180
	кисломолочный продукт(снежок)	150		180	
Хлеб пшеничный			28		42
	хлеб пшеничный	28		42	

## 7 день вторник

### ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)			180		200
	масло сливочное	5		5	
	молоко	130		150	
	рис	15		18	
	пшено	20		25	
Кофейный напиток с молоком/какао с молоком	сахар	5		5	
			200		200
	молоко	155		162	
	сахар	6		10	
Бутерброд с маслом	кофейный напиток/какао	2/1		2/1,2	
	вода	45		38	
			3110		40/12
Фрукт	хлеб пшеничный	31		40	
	масло сливочное	10		12	
	фрукты	200		200	

### ОБЕД

Свекольник с мясом говядины			200		250
	мясо	20		20	
	масло растительное	3		5	
	яйцо	1/2		1/2	
	сметана	10		10	
	морковь	15		15	
	картофель	105		105	
	лук	15		15	
Макароны отварные	свекла	60		75	
			150		180
	макароны	55		65	
«Поджарка рыбная	Масло сливочное	4		5	
			100		130
	рыба	158		200	
	масло растительное	5		7	
Компот из смеси сухофруктов	лук	35		35	
	мука	20		20	
			200		200
	сахар	10		10	
	сухофрукты	15		20	
Хлеб ржаной	вода	200		200	
			40		80
Хлеб пшеничный	хлеб ржаной	40		80	
	хлеб пшеничный	30		38	

### ПОЛДНИК

Сок			200		200
Хлеб пшеничный	сок	200		200	
			30		40
Кондитер	хлеб пшеничный	30		40	
					30
Винегрет	кондитер	20		30	
			130		160
	Масло растительное	5		5	
	картофель	70		70	
	лук	10		10	
	морковь	25		30	
	свекла	45		60	
	Огурцы консервированные	20		20	
Горошек зеленый	10		10		

### УЖИН

Жаркое по домашнему			200		220
	мясо	50		66,6	
	масло растительное	5,6		6,3	
	картофель	200		200	
	лук	18		32	
	морковь	25		35	
Чай	томат паста	5		8	
			200		200
	сахар	8		10	
Бутерброд с маслом	чай	1		2	
	вода	200		200	
			31/10		40/12
Хлеб ржаной	хлеб пшеничный	31		40	
	масло сливочное	10		12	
	хлеб ржаной	40		40	

### УЖИН

Кисломолочный продукт			150		180
Хлеб пшеничный	кисломолочный продукт	150		180	
	хлеб пшеничный	28		42	