

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Карелия
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 24»
(ГБОУ РК «Школа-интернат № 24»)

Разработано
врачом-диетологом
Л.Н. Балашовой

Утверждено
приказом ГБОУ РК «Школа-интернат №24»
от 21 февраля 2023 года №46-од
(приложение 2)
директор

М.Н. Кузьмина

МЕНЮ №2
индивидуальное
с исключением молока и рыбы,
десятидневное, на период весна- лето,
возрастная категория 7-11 лет, двухразовое
питание

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 2

с исключением молока и рыбы, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ЯЙЦОМ	100	3,8	0,3	25,1	118,4	114
	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	1,2	1,3	10	57,5	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	5,3	22,9	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338
	Итого за завтрак		8,2	2,4	68,2	328,4	
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,71	5	8,46	86	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,8	10,5	21,3	210,6	102
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	10	7,2	148	246
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4	6	32	198	205
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,4	0,4	25	77,6	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	102	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		30,21	32,7	146,06	988	
	Итого за день		38,41	35,1	214,26	1316,4	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 2

с исключением молока и рыбы, десятидневное, на период весна- лето, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	100	6	8,4	30,1	218,8	16
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	6	4,1	41,7	220,9	248
	ЧАЙ	200	0	0	4,9	19,4	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		16,1	13,4	114,7	636,7	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,02	5,39	3,23	66	23
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,8	7,5	14,4	142,5	99
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	27,01	28,89	1,61	374	288
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	180	3,6	3,6	31,2	171,6	311
	МОРС ВИШНЕВЫЙ	200	0,2	0	9,1	36,8	437
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		43,53	46,18	111,64	1 038,30	
	Итого за день		59,63	59,58	226,34	1675	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 2

с исключением молока и рыбы, десятидневное, на период весна- лето, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,9	13,6	34,3	282,4	1
	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗ МОЛОКА	210	5,5	4	28,4	172,1	182
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		18,2	21,3	100	666,2	
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,28	10,1	7,32	125	67
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	250	6,1	9,3	19	184,5	98
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,7	8,9	10	155,4	278
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	8,7	46,6	288,4	331
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	114
		Итого за обед		30,58	38	150,22	1063
	Итого за день		48,78	59,3	250,22	1729,2	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 2

с исключением молока и рыбы, десятидневное, на период весна- лето, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	100	9,3	13,6	32	291,3	3
	КАША "ЯНТАРНАЯ" С ДЖЕМОМ БЕЗ МОЛОКА И СМЕТАНЫ	200	5,7	2,5	33,2	176,3	187
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый БЕЗ МОЛОКА	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Итого за завтрак		19,5	18,5	99,2	642,1	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,13	9,13	14	156,88	76
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ БЕЗ СМЕТАНЫ	100	14,44	12,25	3,78	181	245
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,53	9,18	45,23	302	171
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,76	88	388
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		40,04	36,95	141,75	1058,6	
	Итого за день		59,54	55,45	240,95	1700,7	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 2

с исключением молока и рыбы, десятидневное, на период весна- лето, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6	8,4	30,06	218,8	114
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	8,4	8,1	38,3	254,2	171
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0	5,5	24,1	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		20,4	9,62	131,92	692,77	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,12	7,29	73	53
	РАССОЛЬНИК	250	6,25	12,5	15	197,5	94
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	27,01	28,89	1,61	374	288
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ без сметаны	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	СОК МОРКОВНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		48,93	63,66	128,35	1 281,20	
	Итого за день		69,33	73,28	260,27	1973,97	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 2

с исключением молока и рыбы, десятидневное, на период весна- лето, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ЯЙЦОМ	100	11	18,7	34,6	345,4	300
	КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	4,6	4,7	22,7	152,2	182
	ЧАЙ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		22,4	27,1	94,6	709,3	
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,71	5	8,46	86	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,5	10	15	180	99
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	10	7,2	148	246
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТ. МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202	309
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
		Итого за обед		32,13	31,42	134,69	949,4
	Итого за день		54,53	58,52	229,29	1658,7	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 2

с исключением молока и рыбы, десятидневное, на период весна- лето, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	9,3	13,6	32	291,3	13
	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	8,37	8,13	38,3	254,1	264
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый с сахаром	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338
	Итого за завтрак			22,17	24,13	105,3	723,5
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,28	10,1	7,32	125	67
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	10	8,5	150	84
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	10,1	12,2	5,6	172,1	256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	5,9	26,4	437
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед			30,54	31,26	142	856,2
Итого за день			52,71	55,39	247,3	1579,7	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 2

с исключением молока и рыбы, десятидневное, на период весна- лето, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	100	6	8,4	30,1	218,8	6
	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	5,5	3,8	27	164	182
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,2	1,3	10	61,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	АПЕЛЬСИН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		53	13,2	82,2	492,3	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,2	10	77,1	42
	БОРЩ	250	5,6	8,3	11,1	142,5	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,66	8,88	9,99	155,4	278
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	4,66	6,55	28,35	193,31	133
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,3	0,4	21,2	102	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
Итого за обед		35,5	27,2	121,1	867		
Итого за день		88,50	40,40	203,30	1 359,30		

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 2

с исключением молока и рыбы, десятидневное, на период весна- лето, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	100	13,9	13,8	30,3	303,8	3
	КАША "ЯНТАРНАЯ" С ДЖЕМОМ БЕЗ МОЛОКА И СМЕТАНЫ	200	5,7	2,5	33,2	176,3	187
	ЧАЙ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак			24,1	18,6	98	657,2
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,28	10,1	7,32	125	67
	РАССОЛЬНИК	250	6,25	12,5	15	197,5	94
	ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ БЕЗ СОУСА	100	12	4	3,1	96	242
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,78	88	388
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед			31,24	27	102,5	781,10
Итого за день			55,34	45,6	200,5	1438,3	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 1

с исключением молока и рыбы, десятидневное, на период весна- лето, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,9	13,6	34,3	282,4	1
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	3	3	23	131	182
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за завтрак		16,2	10	92,4	621,1	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,1	9,1	14	156,9	76
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	8,7	8,9	10	155,4	278
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	3,8	6,5	28,4	187,7	133
	СОК МОРКОВНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
		Итого за обед		28,35	31,66	136,95	950,7
	Итого за день		44,55	41,66	229,35	1571,8	