

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 7)

директор

М.Н. Кузьмина

МЕНЮ №7
индивидуальное
с исключением рыбы, цитрусовых,
шоколада, какао, сгущённого молока
десятидневное, на период весна-лето,
возрастная категория 7-11 лет, двухразовое
питание

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 7

с исключением рыбы, цитрусовых, шоколада, какао, сгущённого молока 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	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	3,8	0,3	25,1	118,4	114
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8,38	8,14	38,32	254	264
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338
	Итого за завтрак		16,38	2,4	68,4	329,6	
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	11	7,2	147,6	246
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4	6	32	198	205
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		29,81	33,5	141,26	975,6	
	Итого за день		46,19	35,9	209,66	1305,2	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 7

с исключением рыбы, цитрусовых, шоколада, какао, сгущённого молока 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	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	100	4,92	7,9	45,21	272	2
	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10	10	23	222	218
	ЧАЙ	200	0	0	4,9	19,4	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		19,02	18,8	111,11	691	
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	20	22	0,6	280	288
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,6	3,6	31,2	171,6	311
	МОРС ВИШНЕВЫЙ	200	0,4	0	21,1	87,8	401
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		37,3	40,1	127,3	1 016,20	
	Итого за день		56,32	58,9	238,41	1707,2	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 7

с исключением рыбы, цитрусовых, шоколада, какао, сгущённого молока 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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	5,9	13,6	34,3	282,4	1
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	5,2	3,8	27,04	164	182
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	5,3	22,9	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		14,3	18,1	93,94	597,9	
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	202	331
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	114
	Итого за обед		29,74	29,14	160,68	887,92	
	Итого за день		44,04	47,24	254,62	1485,82	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 7

с исключением рыбы, цитрусовых, шоколада, какао, сгущённого молока 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	БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ	100	9,3	13,6	32	291,3	3
	КАША "ЯНТАРНАЯ" С ДЖЕМОМ	200	5,7	2,5	33,2	176,3	187
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338
	Итого за завтрак		24,1	18,7	98,5	658,4	
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	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	30	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		64,14	55,65	240,25	1717	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 7

с исключением рыбы, цитрусовых, шоколада, какао, стужённого молока 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	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,25	13,63	32	291	3
	ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	200	18	20	7	280	212
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		32,55	35,83	87	806,1	
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	180	3,92	15,11	27,19	259	142
	СОК МОРКОВНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		49,63	61,72	132,59	1283,2	
	Итого за день		82,18	97,55	219,59	2089,3	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 7

с исключением рыбы, цитрусовых, шоколада, какао, сгущённого молока 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 С СЫРОМ	100	13,9	13,8	30,3	304	3
	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	4,6	4,7	22,7	152,2	182
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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	180	6,62	5,42	31,73	202	309
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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 № 7

с исключением рыбы, цитрусовых, шоколада, какао, сгущённого молока 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	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,3	13,6	32	291,3	1
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8,38	8,14	38,32	254	3
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338
	Итого за завтрак		19,8	18,6	91,1	613,8	
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	27,01	28,89	1,61	374	288
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	26,48	177	312
	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	5,9	26,4	437
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		30,7	29,2	123,1	849,8	
	Итого за день		50,5	47,8	214,2	1463,6	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 7

с исключением рыбы, цитрусовых, шоколада, какао, сгущённого молока 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 С СЫРОМ	100	13,9	13,8	30,3	304	3
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	5,5	3,8	27	164	182
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	5,5	24,1	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за завтрак		23,2	18,2	87,9	616,7	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ 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 ТУШЕНЫЙ	180	4,7	6,6	28,4	193,3	133
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,5	0	9,8	41,9	401
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		31,1	30,1	134,6	937,3	
	Итого за день		54,3	48,3	222,5	1554	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 7

с исключением рыбы, цитрусовых, шоколада, какао, сгущённого молока 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	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	200	23	23,2	67	584	154
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		50,2	48,4	171,3	1354,1	
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	5,1	6,7	79,5	51
	РАССОЛЬНИК	250	6,3	12,5	15	197,5	94
	ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	100	12	4	3,1	96	242
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	1,7	2	18	96	311
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0	0	4,9	19,4	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	21,2	102	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	17	81,6	114
	Итого за обед		35,5	27,2	121,1	1 002,50	
	Итого за день		85,7	75,6	292,4	2356,6	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 7

с исключением рыбы, citrusовых, шоколада, какао, сгущённого молока 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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	5,9	13,6	34,3	282,4	1
	ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	200	16,36	18,18	6,36	254,54	212
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ	200	0	0	4,9	48,5	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		24,6	32,1	87,3	474,9	
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
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	27,01	28,89	1,61	374	288
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	26,48	177	312
	СОК МОРКОВНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		28,2	25,7	135,6	892,7	
	Итого за день		52,8	57,8	222,9	1367,6	