

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 3)

директор

М.Н. Кузьмина

МЕНЮ №3
индивидуальное

с исключением цельного молока, рыбы, яиц,
сгущенного молока, шоколада, соков
десятидневное, на период весна - лето,
возрастная категория 7-11 лет, двухразовое
питание

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 3

с исключением цельного молока, рыбы, яиц, стуженного молока, шоколада, соков 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 БЕЗ МОЛОКА	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0	5,5	24,1	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		8,3	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
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ	200	0	0	4,9	19,4	430
	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		28,81	33,3	125,96	909	
	Итого за день		37,11	35,7	194,36	1238,6	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 3

с исключением цельного молока, рыбы, яиц, сгущенного молока, шоколада, соков 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	9,96	10,74	44,84	315	171
	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		20,06	20,04	117,84	730,8	
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 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		37,3	40,1	127,3	1 016,20	
	Итого за день		57,36	60,14	245,14	1747	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 3

с исключением цельного молока, рыбы, яиц, сгущенного молока, шоколада, соков 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 ОВСЯНАЯ БЕЗ МОЛОКА	210	5,5	4	28,4	172,1	182
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	5,3	22,9	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		14,6	18,3	95,3	606	
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	5,9	7,9	6,7	117,7	76
	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	200	6,3	8,7	46,6	202	331
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	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		34,36	35,76	157,28	998,3	
	Итого за день		48,96	54,06	252,58	1604,3	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 3

с исключением цельного молока, рыбы, яиц, сгущенного молока, шоколада, соков 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 СЫРОМ	100	13,9	13,8	30,3	304	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	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	250	5,6	8,3	11,1	142,5	82
	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			64,14	55,65	240,25	1717	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 3

с исключением цельного молока, рыбы, яиц, стуженного молока, шоколада, соков 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	7,6	0,62	50,12	236,87	114
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	8,4	8,1	38,3	254,2	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	5,3	22,9	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		20,3	9,62	131,72	691,57	
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
	ВОДА БУТЕЛИРОВАННАЯ НЕГАЗИРОВАННАЯ	200	0	0	0	0	430
	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		47,53	61,52	108,19	1174,6	
	Итого за день		67,83	71,14	239,91	1866,17	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 3

с исключением цельного молока, рыбы, яиц, сгущенного молока, шоколада, соков 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	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	147,6	246
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,42	31,73	202	309
	ЧАЙ	200	3,8	3	10	83,1	430
	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			34,93	34,22	124,49	946,1
Итого за день			57,33	61,32	219,09	1655,4	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 3

с исключением цельного молока, рыбы, яиц, сгущенного молока, шоколада, соков 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	13
	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ МОЛОКА	250	7,8	5,2	52,2	276,1	248
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	430
	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		19,8	18,6	91,1	613,8	
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	5,9	7,9	6,7	117,7	76
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	10	8,5	150	84
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	10,1	12,2	5,6	172,1	256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,5	0,1	15	62,9	401
	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		30,7	29,2	123,1	849,8	
	Итого за день		50,5	47,8	214,2	1463,6	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 3

с исключением цельного молока, рыбы, яиц, сгущенного молока, шоколада, соков 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 ОВСЯНАЯ без молока	200	5,5	4	28,4	172,1	182
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0	5,5	24,1	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за завтрак		23,2	18,4	89,3	624,8	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,2	10	77,1	42
	БОРЩ	250	7	10,4	13,9	178,1	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ БЕЗ СОУСА	100	8,7	8,9	10	155,4	278
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		31,1	30,1	134,6	937,3	
	Итого за день		54,3	48,5	223,9	1562,1	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 3

с исключением цельного молока, рыбы, яиц, стуженного молока, шоколада, соков 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 БЕЗ МОЛОКА	200	5,5	4	28,4	172,1	182
	ЧАЙ	200	0	0	4,9	19,4	430
	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	18,5	90,9	623,9	
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	5,9	7,9	6,7	117,7	76
	РАССОЛЬНИК	250	6,3	12,5	15	197,5	94
	ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ	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	40	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		57,9	45,7	212	1626,4	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 3

с исключением цельного молока, рыбы, яиц, стуженного молока, шоколада, соков 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
	КАША ПШЕНАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,2	1,1	23	19,4	173
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЬИЙ	200	0	0	4,9	48,5	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за завтрак		11,6	15,3	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	4,1	9,1	14	156,9	76
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	8,7	8,9	10	155,4	278
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180/10	3,8	6,5	28,4	187,7	133
	ЧАЙ	200	0	0	4	19,4	430
	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		28,2	25,7	135,6	892,7	
	Итого за день		39,8	41	222,9	1367,6	