

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 4)
директор

М.Н. Кузьмина

МЕНЮ №4
индивидуальное
диабетическое, десятидневное, на период
весна-лето, возрастная категория 12 лет и
старше, двухразовое питание

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4

диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	25	2,3	3,4	8	72,8	1	3
	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ САХАРА	150	4,5	2	18,9	111,45	1,5	264
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,2	1,3	10	57,5	0	379
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0,2	0,2	5,4	24	0,5	338
	Итого за завтрак		8	6,9	42,3	264,95	3	
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,71	5	8,46	86	0	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,8	10,5	21,3	210,6	1,9	102
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	10	7,2	148	0	246
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100	2,2	3,3	17,7	110	1	205
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый БЕЗ САХАРА	200	0	0	4,9	19,4	0	430
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	15	1,6	0,2	10,6	51	1	115
		Итого за обед		20,3	29,1	68,4	618,5	3,9
	Итого за день		28,3	36	110,7	883,45	6,9	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4

диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	25	1,5	2,1	7,5	54,7	1	16
	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	100	5	5	11,5	111	1,5	218
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	2,5	19,4	0	430
	БАНАН	50	0,7	0,2	10,5	48	0,5	338
	Итого за завтрак		7,2	7,3	32	233,1	3	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,02	5,39	3,23	66	0	23
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,8	7,5	14,4	142,5	1,5	99
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	27,01	28,89	1,61	374	0	288
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	70	1,4	1,4	12,1	66,7	1	311
	МОРС ВИШНЕВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,4	0	21,1	87,8	1	401
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	10,6	51	1	115
	Итого за обед		35,23	43,38	63,04	788,00	4,50	
	Итого за день		42,43	50,68	95,04	1021,1	7,5	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4

диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ	25	1,4	3,4	8,5	70,6	1	1	
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ БЕЗ САХАРА	75	1,9	1,4	10,1	61,4	1,5	182	
	КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,8	3	10	83,1		382	
	ГРУША	50	0,2	0,1	5,1	23,5	0,5	338	
	Итого за завтрак			7,3	7,9	33,7	238,6	3	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	0	69	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	250	6,1	9,3	19	184,5	1,5	98	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,7	8,9	10	155,4	0	278	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,67	3,01	17,62	112,22	1	309	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	27,88	115	1	342	
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	10	1,6	0,2	10,6	51	1	115	
	Итого за обед			26,13	29,47	91,8	735,82	4,5	
	Итого за день			33,43	37,37	125,5	974,42	7,5	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4

диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	25	2,3	3,4	8	72,8	1	3
	КАША "ЯНТАРНАЯ" БЕЗ САХАРА И ДЖЕМА	75	1,7	0,8	9,9	52,9	1,5	187
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,5	1,6	7,2	48,5	0	378
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,5	338
	Итого за завтрак		5,7	6	30	196,4	3	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	0,5	24
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,13	9,13	14	156,88	1,5	76
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	14,4	12,25	3,78	181	0	245
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	9,53	9,18	45,23	302	1	142
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,68	0,28	20,76	88	0	388
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,5	51	1	115
		Итого за обед		33	36,25	95,15	838,5	4
	Итого за день		38,7	42,25	125,15	1034,9	7	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4

диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	25	8	2,31	3,4	72,81	1	6
	ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	100	9	10	3,5	140	1,5	212
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,2	1,3	10	57,5	0	379
	БАНАН	50	0,75	0,25	10,5	48	0,5	338
	Итого за завтрак		18,95	13,86	27,4	318,31	3	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,12	7,29	73	0	53
	РАССОЛЬНИК	250	6,25	12,5	15	197,5	1,5	94
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,31	13,52	10,77	214	0	234
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	70	1,52	5,87	10,57	38,06	100,72	142
	ВОДА БУТЕЛИРОВАННАЯ	200	0	0	0	0	0,8	389
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	1,62	0,25	10,62	51	1	115
		Итого за обед		22,65	38,2	50,01	571,56	4,3
	Итого за день		41,6	52,06	77,41	889,87	7,3	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4

диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С СЫРОМ	25	2,8	3,4	8	72,7	1	1
	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ БЕЗ САХАРА	200	1,7	1,76	8,5	57	1,5	182
	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,5	1,6	7,2	48,5	0	378
	ГРУША	50	0,2	0,1	5,1	23,5	0,5	338
	Итого за завтрак		6,2	6,86	28,8	207,7	3	
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,71	5	8,46	86	0	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,5	10	15	180	1,9	99
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	10	7,2	148	0	246
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	6,62	5,42	31,73	202	1	309
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый БЕЗ САХАРА	200	0,8	0,2	10,5	47,4	0	493
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	2	0,3	12,7	61,2	1	115
	Итого за обед		26,73	32,73	75,41	698,09	3,90	
	Итого за день		32,93	39,59	104,21	905,79	6,9	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4

диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	25	2,31	3,4	8	72,75	1	1
	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ САХАРА	150	6,28	6,1	28,74	180,5	1,5	3
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,5	1,6	7,2	48,5	0	378
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0,2	0,2	5,4	24	0,5	338
	Итого за завтрак		10,29	11,3	49,34	325,75	3	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	0	69
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	10	8,5	150	1,5	84
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	9,99	8,29	1,2	120,4	0	226
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,51	2,4	10,29	68,83	1	312
	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	5,9	26,4	1	437
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	20	1,66	0,25	10,58	51	1	115
		Итого за обед		21,95	27,38	59,35	541,83	4,5
	Итого за день		32,24	38,68	108,69	867,58	7,5	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4

диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С СЫРОМ	25	3,5	3,45	7,58	76	1	3
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ БЕЗ САХАРА	200	5,23	3,8	27	163,9	1,5	182
	КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,8	3	10	83,1	0	382
	АПЕЛЬСИН	50	0,45	0,1	4,05	21,5	0,5	341
	Итого за завтрак		12,98	10,35	48,63	344,5	3	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,2	10	77,1	0	42
	БОРЩ	250	5,6	8,3	11,1	142,5	1,5	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,66	8,88	9,99	155,4	0	278
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	70	1,81	2,54	11,02	75,17	1	133
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0	0	4,9	19,4	1	430
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	1,25	0,25	10,6	51	1	115
	Итого за обед		19,12	23,17	57,61	520,57	4,5	
	Итого за день		32,60	33,52	106,24	887,57	7,50	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4

диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ БЕЗ САХАРА	200	13,5	15	5,25	210	1,5	154
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	2,2	1,3	10	61,5	0	379
	ГРУША	50	0,2	0,15	5,15	23,5	0,5	338
	Итого за завтрак		15,9	16,45	20,4	295	3	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	0	69
	РАССОЛЬНИК	250	6,3	12,5	15	197,5	1,5	94
	ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ	100	12	4	3,1	96	0	242
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпч	70	9,96	10,74	44,84	315	1	171
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,68	0,28	20,76	88	0	388
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	10,6	51	1	115
	Итого за обед		26,6	26,5	48,4	534,8	3,5	
	Итого за день		66,9	66,75	146,5	1455,8	6,5	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4

диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ	25	2,3	3,4	8	72,8	1	3
	ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	200	16,36	18,18	6,36	254,54	1,5	212
	КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,8	3	10	83,1	0	382
	БАНАН	50	1,5	0,5	21	96	0,5	338
	Итого за завтрак		23,96	25,08	45,36	506,44	3	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	0	24
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,13	9,13	14	156,88	1,5	76
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,82	13,57	10,77	220	0	234
	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	3,9	6,2	26,48	177	1	312
	ВОДА БУТЕЛИРОВАННАЯ НЕГАЗИРОВАННАЯ	200	0	0	0	0	0	389
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,5	51	1	115
	Итого за обед		24,5	35,16	64,8	675,88	4	
	Итого за день		48,46	60,24	110,16	1182,32	7	