

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 6)
директор М.Н. Кузьмина

МЕНЮ №6
индивидуальное
с исключением рыбы, яиц, десятидневное, на
период весна-лето, возрастная категория 7-
11 лет, двухразовое питание

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 6

с исключением рыбы, яиц, 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	13	13,8	30,3	304	3
	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	9,8	44,4	338	338
	Итого за завтрак		25,58	33,44	140,02	1035,1	
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	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		33,1	35,96	218,8	937	
	Итого за день		58,68	69,4	358,82	1972,1	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 6

с исключением рыбы, яиц, 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
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	6	4,1	41,7	220,9	248
	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		15,02	12,9	129,81	689,9	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,02	5,39	3,23	66	23
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,75	7,5	14,38	142,5	99
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	27,01	28,89	1,61	374	288
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,6	3,6	31,2	171,6	311
	МОРС ВИШНЕВЫЙ	200	0,2	0	9,1	36,8	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		43,48	46,18	111,62	1 038,30	
	Итого за день		58,5	59,08	241,43	1728,2	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 6

с исключением рыбы, яиц, 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	5,5	4	28,4	172,1	182
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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	1,3	5,1	6,7	79,5	51
	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	6,62	5,42	31,73	202	309
	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		30,08	29,68	142,41	960,1	
	Итого за день		48,28	50,98	242,41	1626,3	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 6

с исключением рыбы, яиц, 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	6	8,4	30,1	218,8	16
	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	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	100	14,4	12,25	3,78	181	245
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	9,53	9,18	45,23	302	142
	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	36,95	141,75	1058,6	
	Итого за день		59,5	55,45	240,95	1700,7	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 6

с исключением рыбы, яиц, 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	32	9,25	13,63	291,25	6
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	6	4,1	41,7	220,9	248
	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		43,3	15,55	103,33	747,25	
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	20	22	0,6	280	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		34,23	48,29	137,51	1121,2	
	Итого за день		77,53	63,84	240,84	1868,45	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 6

с исключением рыбы, яиц, 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	9,25	13,63	32	291	1
	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		18,35	20,63	89,2	620,3	
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
	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		31,44	31,81	129,46	929,1	
	Итого за день		49,79	52,44	218,66	1549,4	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 6

с исключением рыбы, яиц, 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	9,25	13,63	32	291	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	9,8	44,4	338
	Итого за завтрак		22,13	24,17	105,32	723,1	
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	5,1	6,7	79,5	51
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	10	8,5	150	84
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	20	22	0,6	280	288
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	26,48	177	312
	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	1,4	0,4	25	77,6	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		32,58	33,39	117,3	870,48	
	Итого за день		54,71	57,56	222,62	1593,58	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 6

с исключением рыбы, яиц, 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	5,23	3,8	27	163,9	182
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за завтрак		26,43	21,2	92,4	675,6	
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 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	30	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		29,62	27,93	131,74	901,71	
	Итого за день		56,05	45,28	224,14	1 577,31	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 6

с исключением рыбы, яиц, 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	200	5,7	2,5	33,2	176,3	187
	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		18,1	15,8	104,3	489,9	
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	5,1	6,7	79,5	51
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	0	5	0	45	
	РАССОЛЬНИК	250	6,25	12,5	15	197,5	94
	ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	100	12	4	3,1	96	242
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	3,7	4,6	20,7	141,3	237
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,78	88	388
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		31,83	32,28	118,38	894,70	
	Итого за день		49,93	48,08	222,68	1384,6	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 6

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

Десятый день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	5,9	13,6	34,3	282,4	1
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,2	1,1	23	101	173
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	115
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за завтрак		16	18,6	105,3	644,1	
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	120	20	22	0,6	280	288
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,66	6,55	28,35	193,31	133
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		40,54	44,84	127,5	1080,89	
Итого за день		56,54	63,44	232,8	1724,99	

