

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

Утверждено
приказом ГБОУ РК «Школа-интернат №24»
от 30 августа 2023 года №157-од
(приложение 1)

директор

М.Н. Кузьмина

МЕНЮ №1
индивидуальное

с исключением молочных и кисломолочных
продуктов, десятидневное, на период осень-
зима, возрастная категория 7-11 лет,
двухразовое питание

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 1							
с исключением молочных и кисломолочных продуктов - десятидневное, на период осень-зима, 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	6	2,7	25,2	148,6	331
	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		12,6	3,8	83,4	419,5	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	1,3	5,1	6,7	79,5	51
	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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		29,4	32,6	139,5	969,5	
	Итого за день		42	36,4	222,9	1389	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 1							
с исключением молочных и кисломолочных продуктов - десятидневное, на период осень-зима, 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 ДЖЕМОМ	100	4,4	7,04	53	293	2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	11	11	25,3	244,2	218
	ЧАЙ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		21	20,54	123,5	763,3	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	6,2	7	82,7	48
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6	8	12	144	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		39,5	40,6	124,9	1 017,70	
	Итого за день		60,5	61,14	248,4	1781	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 1							
с исключением молочных и кисломолочных продуктов - десятидневное, на период осень-зима, 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	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,06	0,17	8,52	40	59
	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	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		30,36	28,07	151,42	978	
	Итого за день		48,56	49,37	251,42	1644,2	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 1							
с исключением молочных и кисломолочных продуктов - десятидневное, на период осень-зима, 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 ОВОЩЕЙ	100	1,09	6,04	3,78	74	29
	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 РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,53	9,18	45,23	302	142
	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 № 1							
с исключением молочных и кисломолочных продуктов - десятидневное, на период осень-зима, 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	0,3	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	РАССОЛЬНИК	250	6,25	12,5	15	197,5	94
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,31	13,52	10,77	214	234
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ БЕЗ МОЛОКА	180	3,92	15,11	27,19	259	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		34,23	48,29	137,51	952,4	
	Итого за день		54,63	57,91	1121,2	1645,17	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 1							
с исключением молочных и кисломолочных продуктов - десятидневное, на период осень-зима, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание							
Шестой день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ЯЙЦОМ	60	11	18,2	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	26,6	94,6	709,3	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,02	5,39	3,23	66	23
	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 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		31,44	31,81	129,46	929	
	Итого за день		53,84	58,41	224,06	1638,3	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 1							
с исключением молочных и кисломолочных продуктов - десятидневное, на период осень-зима, 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 С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	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	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,34	5,16	25,9	71,1	24
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	10	8,5	150	84
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	11,99	9,95	1,44	144,48	226
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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		32,43	29,01	137,84	856,2	
	Итого за день		54,6	53,14	243,14	1579,7	

с исключением молочных и кисломолочных продуктов - десятидневное, на период осень-зима, 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	100	7,6	0,6	50,2	236,8	114
	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	5,2	3,8	27	163,9	182
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за завтрак		20,1	8	112,3	608,4	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,2	10	77,1	42
	БОРЩ	250	5,6	8,3	11,1	142,5	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ БЕЗ СОУСА	100	8,7	8,9	10	155,4	278
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	4,7	6,6	28,4	193,3	133
	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		31,1	30,1	134,6	937,3	
	Итого за день		51,2	38,1	246,9	1545,7	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 1							
с исключением молочных и кисломолочных продуктов – десятидневное, на период осень-зима, 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	4,5	2	26,4	140	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		22,9	18,1	91,2	620,9	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	1,39	5,1	6,7	79,5	51
	РАССОЛЬНИК	250	6,25	12,5	15	197,5	94
	ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ	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	0	4,9	19,4	349
	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		54,14	45,1	193,7	1402	

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 1							
с исключением молочных и кисломолочных продуктов - десятидневное, на период осень-зима, 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	7,6	0,6	50,2	236,8	115
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	2	1	21	101	173
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый БЕЗ МОЛОКА	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	4,9	19,4	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		15,2	4,1	104,3	501,7	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	113
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,13	9,13	14	156,88	76
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,66	8,88	9,99	155,4	278
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	4,66	6,55	28,35	193,31	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		30,52	24,93	132,64	883,91	
	Итого за день		45,72	29,03	236,94	1385,61	