

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»)

185033, Республика Карелия, г.Петрозаводск, ул.Сегежская, д.2. Тел. 52-63-50, 52-61-79,52-00-77
ИНН 1001034935, КПП 100101001, ОГРН 1031000020480, E-mail: school-internat24@mail.ru

Утверждено
приказом ГБОУ РК «Школа-интернат №24»
от 30 августа 2024 года №135-од
(приложение 2)

директор

М.Н. Кузьмина

МЕНЮ

основное (организованное), десятидневное, на период осень-зима,
возрастная категория 12 лет и старше лет,
двухразовое питание

Первый 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
	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	40	2	0,3	12,7	61,2	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338
	Итого за завтрак		21,23	23,77	103,82	711,7	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,75	10,5	21,3	210,6	102
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	11	7,2	148	246
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	9,96	10,74	44,84	315	171	205
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		42,16	76,1	415,89	1017,6	
	Итого за день		63,39	99,87	519,71	1729,3	
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	40	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 И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,75	7,5	14,38	142,5	99
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	27,01	28,89	1,61	374	288
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4	6	32	198	205
	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		43,81	49,25	112,24	1 069,70	
	Итого за день		62,83	68,05	223,35	1760,7	

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
	КАКАО С МОЛОКОМ	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		17,9	21,1	98,64	658,1	
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
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	26,48	177	312
	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		27,12	25,53	138,98	895,6	
	Итого за день		45,02	46,63	237,62	1553,7	
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	4,5	2	26,4	140	187
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый С МОЛОКОМ	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		18,3	18	93,4	609,4	
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 РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	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		38,53	37,78	144,65	1072,98	
	Итого за день		56,83	55,78	238,05	1682,38	
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	16,36	18,18	6,36	254,5	212
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		30,91	34,01	86,36	780,6	
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	13,82	13,57	10,77	220	234

	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	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	1121,2	
	Итого за день		65,14	82,3	223,87	1901,8	
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	5
	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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		18,35	20,8	89,2	620,3	
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	148	246
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	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	929,1	
	Итого за день		49,79	52,61	218,66	1549,4	
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	174

	ЧАЙ ЗЕЛЕН ЫЙ С МОЛОК ОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНО Й	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОК О СВЕЖЕ Е	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Итого за завтрак		22,13	24,17	105,32	723,1	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИ Х ОВОЩЕ Й	100	1,09	6,04	3,78	74	29
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕ Й КАПУС ТЫ С КАРТО ФЕЛЕМ	250	6,3	10	8,5	150	84
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАР НАЯ	120	20,21	7,58	0,92	153	226
	ПЮРЕ КАРТО ФЕЛЬН ОЕ	180	3,9	6,2	26,48	177	312
	МОРС КЛЮКВ ЕННЫЙ	200	0,1	0,1	5,9	26,4	437
	ХЛЕБ РЖАНО Й	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИ ЧНЫЙ	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	
Восьмой день							
При ем пищ и	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
завт рак	ХЛЕБ С СЫРОМ	100	13,9	13,8	30,3	304	3
	КАША МОЛОЧНА	200	5,23	3,8	27	163,9	182

	Я ОВСЯНАЯ						
	КАКАО С МОЛОКОМ	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		26,43	21,2	92,4	675,6	
обе д	САЛАТ КАРТОФЕЛ ЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ И ОГУРЦАМ И И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКО М	100	1,8	3,2	10	77,1	42
	БОРЩ	250	5,6	8,3	11,1	142,5	82
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,66	8,88	9,99	155,4	278
	МАКАРОН НЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫ Е	180	6,62	5,42	31,73	202	309
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ЫЙ	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	
Девятый день							
При ем пищ и	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завт рак	ЗАПЕКАНК А МОРКОВН АЯ С ТВОРОГО М	200	23	23,2	67	584	154
	КОФЕЙНЫ Й НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		27,2	25,2	104,3	770,1	
обе д	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69
	РАССОЛН ИК	250	6,25	12,5	15	197,5	94
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	100/30	15,98	20,51	13,88	304	294
	КАША РАССЫПЧ АТАЯ РИСОВАЯ	180	9,53	9,18	45,23	302	171
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИ КА	200	0,68	0,28	20,78	88	388
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ Н БЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		48,31	57,13	151,38	1 358,90	
	Итого за день		75,51	82,33	255,68	2129	

Десятый день

При ем пиц и	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ реце птур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
завт рак	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
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак			30,16	35,68	88,66	797,64
обе д	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
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,82	13,57	10,77	220	234
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	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		34,5	36,39	138,4	1023,89	
	Итого за день		64,66	72,07	227,06	1821,53	