

**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 №136-од  
(приложение 4)

директор

М.Н. Кузьмина

**МЕНЮ №4**

**индивидуальное**

диабетическое, десятидневное, на период осень-зима, 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	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	7,97	8,86	4,39	175	0	69
	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
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпч	70	9,96	10,74	44,84	315	1	171
	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	

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	25	1,5	2,1	7,5	54,7	1	16
	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕ М	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 И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	0	24
	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
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4	6	32	198	1,5	205
	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		37,76	48,65	82,76	924,30	4,50	
	Итого за день		44,96	55,95	114,76	1157,4	7,5	

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			
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	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	100	1,06	0,17	8,52	40	0	59
	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
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	3,9	6,2	26,48	177	1	312
	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	

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 ОВОЩЕЙ	100	1,09	6,04	3,78	74	0,5	29
	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	

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
	ЯБЛОКО	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	0	24
	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	

Шестой 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
	ЯБЛОКО	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	0	24

	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 БУТЕЛИРОВАННА Я	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	

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	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,09	6,04	3,78	74	0	29
	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 КАРТОФЕЛЬНО Е	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	

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		12,9 8	10,35	48,63	344,5	3	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ 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
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	6,62	5,42	31,73	202	309	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		19,1 2	23,17	57,61	520,57	4,5	
	Итого за день		32,6 0	33,52	106,24	887,57	7,50	

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Хлебны е единиц ы	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			
завтра к	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
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	100/3 0	15,98	20,51	13,88	304	1	294
	КАША РАССЫПЧАТА Я РИСОВАЯ	100	9,53	9,18	45,23	302	1,5	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	

Десятый день

			Пищевые вещества					
--	--	--	------------------	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
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
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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 ОВОЩЕЙ	100	1,09	6,04	3,78	74	0,5	29
	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
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	70	4,66	6,55	28,35	193,31	1,5	133
	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		25,4	35,49	67,4	695,19	4	
	Итого за день		49,36	60,57	112,76	1201,63	7	