

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
ИНН 1001034935, КПП 100101001, ОГРН 1031000020480, E-mail: school-internat24@mail.ru

Утверждено
приказом ГБОУ РК «Школа-интернат №24»
от 27 февраля 2025 года №57-од
приложение 4
директор М.Н. Кузьмина

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 5
с исключением томатной пасты, сельди слабосоленой - десятидневное,
на период весна-лето, возрастная категория 7-11 лет, двухразовое питание

| 1 день | | | | | | | |
|------------|-----------------------------|-----|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 100 | 5,9 | 13,6 | 34,3 | 282,4 | 1 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ | 200 | 8,38 | 8,14 | 38,32 | 254 | 174 |
| | 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 | | 18,48 | 33,24 | 144,02 | 1013,5 | |
| 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 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая | 180 | 9,96 | 10,74 | 44,84 | 315 | 171 |
| | 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 | | 35,77 | 37,24 | 154,1 | 1093 | |
| | Итого за день | | 54,25 | 70,48 | 298,12 | 2106,5 | |
| 2 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 КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 10 | 10 | 23 | 222 | 218 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 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 | | 23,35 | 24,53 | 97,9 | 710 | |
| обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,02 | 5,39 | 3,23 | 66 | 23 |
| | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 3,75 | 7,5 | 14,4 | 142,5 | 99 |
| | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 120 | 27,01 | 28,89 | 1,61 | 374 | 288 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ без томатной пасты | 180 | 4 | 6 | 32 | 198 | 205 |
| | 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 | | 43,88 | 48,58 | 112,44 | 1 064,70 | |
| | Итого за день | | 67,23 | 73,11 | 210,34 | 1774,7 | |
| 3 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 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 | | 17,22 | 15,6 | 110,91 | 655,8 | |
| обед | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,3 | 10,1 | 7,32 | 125 | 67 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ | 250 | 6,1 | 9,3 | 19 | 184,5 | 98 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ БЕЗ СОУСА | 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 | 30 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 115 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 114 |
| | Итого за обед | | 27,36 | 35,46 | 137,78 | 980,6 | |
| | Итого за день | | 44,58 | 51,06 | 248,69 | 1636,4 | |
| 4 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 | 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 без томатной пасты | 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 | |
| 5 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 | 18 | 20 | 7 | 280 | 212 |
|---------------|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | 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 | | 32,55 | 35,83 | 87 | 806,1 | |
| обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 73 | 53 |
| | 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 | 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 | | 66,78 | 84,12 | 224,51 | 1927,3 | |
| 6 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 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 | 20,6 | 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 | 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 | 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 | 52,41 | 218,66 | 1549,4 | |
| 7 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 | 10,1 | 7,32 | 125 | 67 |
| | 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 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,9 | 6,2 | 26,48 | 177 | 312 |
| | МОРС КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 5,9 | 26,4 | 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 | | 32,58 | 33,39 | 117,3 | 870,48 | |
| | Итого за день | | 54,71 | 57,56 | 222,62 | 1593,58 | |
| 8 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ | 200 | 5,5 | 3,8 | 27 | 164 | 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 | | 17,72 | 15,3 | 107,31 | 643,7 | |
| обед | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И | 100 | 1,8 | 3,2 | 10 | 77,1 | 42 |

| | ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | БОРЩ без томатной пасты | 250 | 5,6 | 8,3 | 11,1 | 142,5 | 82 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (без томатной пасты) | 100 | 8,66 | 8,88 | 9,99 | 155,4 | 278 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 309 |
| | 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 | | 47,34 | 45,28 | 239,05 | 1 545,41 | |
| 9 день | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | 200 | 23 | 23,2 | 67 | 584 | 154 |
| | 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 | | 27,2 | 25,2 | 104,3 | 770,1 | |
| обед | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,28 | 10,1 | 7,32 | 125 | 67 |
| | РАССОЛЬНИК | 250 | 6,25 | 12,5 | 15 | 197,5 | 94 |
| | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ | 100/30 | 15,98 | 20,51 | 13,88 | 304 | 294 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 180 | 9,53 | 9,18 | 45,23 | 302 | 171 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,78 | 88 | 388 |
| | 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 | | 31,24 | 27 | 102,5 | 781,10 | |
| | Итого за день | | 58,44 | 52,2 | 206,8 | 1551,2 | |
| 10 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 | 254,54 | 212 |
| | 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 | | 33,51 | 35,71 | 86,36 | 806,24 | |
| обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,95 | 6,06 | 3,05 | 71 | 24 |
| | БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ без томатной пасты | 250 | 4,13 | 9,13 | 14 | 156,88 | 76 |
| | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 13,82 | 13,57 | 10,77 | 220 | 234 |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ | 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 | | 34,36 | 36,41 | 137,67 | 1020,89 | |
| | Итого за день | | 67,87 | 72,12 | 224,03 | 1827,13 | |