

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 7
директор М.Н. Кузьмина

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 8
с исключением молочных продуктов, сладких напитков и сладких фруктов -
десятидневное, весна-лето, 7-11 лет, двухразовое

1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	3,8	0,3	25,1	118,4	114
	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	6	2,7	25,2	148,6	174
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	130	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	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	11	7,2	148	246
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	ВОДА бутелированная негазированное	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		35,77	38,24	154,1	1093	
	Итого за день		48,37	42,04	237,5	1512,5	
2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,4	7,04	53	293	114
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	200	11	11	25,3	244,2	218
	ЧАЙ без сахара	200	0	0	4,9	19,4	430
	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		18,4	18,84	111	686,2	
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
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4	6	32	198	205
	МОРС ВИШНЕВЫЙ БЕЗ САХАРА	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		57,9	59,44	235,9	1781	
3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,6	0,4	30,1	142,1	114
	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗ МОЛОКА	210	5,5	4	28,4	172,1	182
	ЧАЙ без сахара	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	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		13,3	5,1	91,1	465,7	

обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69
	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
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК без сахара	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		34,47	30,76	125,59	962,6	
	Итого за день		47,77	35,86	216,69	1428,3	
4 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	100	9,3	13,6	32	291,3	3
	КАША "ЯНТАРНАЯ" БЕЗ ДЖЕМА БЕЗ МОЛОКА И СМЕТАНЫ	200	5,7	2,5	33,2	176,3	187
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый без сахара	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 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 БЕЗ СМЕТАНЫ	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 без сахара	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	
5 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтра к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,62	50,12	236,87	114
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	9,96	10,74	44,84	315	171
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,3	0	5,5	24,1	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		21,96	12,26	138,46	753,57	
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
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,82	13,57	10,77	220	234
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ без сметаны	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	ВОДА бутелированная негазированное	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		56,19	60,55	275,97	1705,97	
6 день							
			Пищевые вещества				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	4,6	4,7	22,7	152,2	182
	ЧАЙ без сахара	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		22,4	26,6	94,6	709,3	
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
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	ВОДА бутелированная негазированное	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		35,47	36,74	147,8	1062
	Итого за день		57,87	63,34	242,4	1771,3	
7 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 без сахара	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	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69

	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 РАСТИТЕЛЬНЫ М	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ без сахара	200	1,4	0,4	25	77,6	389
	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	
8 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтра к	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 без сахара	200	3,8	3	10	83,1	382
	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		19,6	8,2	115	613,4	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫ Й 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
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТ. МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202	309
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК без сахара	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		50,7	38,3	249,6	1550,7	
9 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 ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,96	10,74	44,84	315	171
	ЧАЙ без сахара	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		28,36	26,94	110,14	796,9	
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
	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 без сахара	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		41,05	48,09	137,81	1 149,80	
	Итого за день		69,41	75,03	247,95	1946,7	
10 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
первый завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	114
	КАША ПШЕНАЯ ВЯЗКАЯ	200	2	1	21	101	173
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый без сахара	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	4,9	19,4	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338

	Итого за завтрак		14,1	4	94,1	453,7	
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
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,82	13,57	10,77	220	234
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	4,66	6,55	28,35	193,31	133
	ВОДА бутелированная негазированное	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		34,36	36,41	137,67	1020,89	
	Итого за день		48,46	40,41	231,77	1474,59	