

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 29 августа 2025 года №161-од
приложение 1
директор М.Н. Кузьмина

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 1

с исключением молочных и кисломолочных продуктов - десятидневное,
на период осень-зима, возрастная категория 7-11\12 лет и старше, двухразовое питание

1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
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	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	СУП КАРТОФЕЛЬН ЫЙ 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
	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		35,01	39,3	148,69	1078	
	Итого за день		47,61	43,1	232,09	1497,5	
2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтра к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,4	7,04	53	293	114
	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗ МОЛОКА	210	5,5	4	28,4	172,1	182
	ЧАЙ С САХАРОМ	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		14	11,94	124,3	662,1	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69
	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		39,5	40,6	124,9	1 017,70	
	Итого за день		53,5	52,54	249,2	1781	
3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтра к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ДЖЕМОМ	100	4,4	7,04	53	293	2
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	9,96	10,74	44,84	315	171
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	5,3	22,9	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		17,56	18,48	130,44	759,5	

обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,06	0,17	8,52	40	59
	СУП КАРТОФЕЛЬН ЫЙ 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 РАСТИТЕЛЬНЫ М	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	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		27,56	22,07	129,72	827,6	
	Итого за день		45,12	40,55	260,16	1587,1	
4 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Хлебные единицы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтра к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	100	9,3	13,6	32	291,3	3
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,09	1,36	28,45	146	173
	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
	БЕФСТРОГАНО В ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ БЕЗ СМЕТАНЫ	100	14,4	12,25	3,78	181	245

	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТА Я	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	
5 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая 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	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		21,96	12,26	138,46	753,57	
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 без сметаны	180	3,5	2,7	24,9	138	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		56,19	60,55	275,97	1705,97	
6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		

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	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
	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		34,78	37,13	142,57	1042	
	Итого за день		57,18	63,73	237,17	1751,3	
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 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 РАСТИТЕЛЬНЫ М	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	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 блюд а	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтра к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	100	9,3	13,6	32	291,3	3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	9,96	10,74	44,84	315	171
	ЧАЙ С САХАРОМ	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		26,56	27,94	111,94	814	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬН ЫЙ 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	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		57,66	58,04	246,54	1751,3	
9 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ДЖЕМОМ	100	4,4	7,04	53	293	2
	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗ МОЛОКА	210	5,5	4	28,4	172,1	182
	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		14,4	13,34	115,9	642,2	
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	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		55,45	61,43	253,71	1792	
10 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
первый завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	114
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	2	1	21	101	173
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый	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	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		49,7	40,49	242,7	1525,59	