

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 2
директор М.Н. Кузьмина

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 2

с исключением молока, рыбы, десятидневное, на период осень-зима,
возрастная категория 12 лет и старше, двухразовое питание

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	1,2	1,3	10	57,5	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		8,2	2,4	68,2	328,4	
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	1,4	0,4	25	77,6	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	102	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		36,87	39,44	185,8	1213,6	
	Итого за день		45,07	41,84	254	1542	
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 БЕЗ МОЛОКА	200	6	4,1	41,7	220,9	248
	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		14,5	12,04	137,6	710,9	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,02	5,39	3,23	66	23
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,8	7,5	14,4	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		43,93	48,58	112,44	1 064,70	
	Итого за день		58,43	60,62	250,04	1775,6	
3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 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		13,1	11,74	114	616,6	
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	100	8,7	8,9	10	155,4	278
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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		27,8	32	128,52	912,6		
	Итого за день		40,9	43,74	242,52	1529,2		
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 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 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	14,44	12,25	3,78	181	245	
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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			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			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6	8,4	30,06	218,8	114	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	8,4	8,1	38,3	254,2	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		20,4	9,62	131,92	692,77	
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
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	27,01	28,89	1,61	374	288
	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		48,93	63,66	128,35	1 281,20	
	Итого за день		69,33	73,28	260,27	1973,97	
6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	27,1	94,6	709,3	
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,71	5	8,46	86	47
	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		27,97	26,74	132,8	882,4	
	Итого за день		50,37	53,84	227,4	1591,7	
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	114
	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	8,37	8,13	38,3	254,1	264

	ЧАЙ ЗЕЛЕНЬЙ 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	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
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	10,1	12,2	5,6	172,1	256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	3,5	2,7	24,9	138	142
	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	5,9	26,4	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		30,54	31,26	142	856,2	
	Итого за день		52,71	55,39	247,3	1579,7	
8 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ДЖЕМОМ	100	4,4	7,04	53	293	2
	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	5,5	3,8	27	164	182
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,2	1,3	10	61,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	АПЕЛЬСИН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		53	13,2	82,2	492,3	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,2	10	77,1	42
	БОРЩ	250	5,6	8,3	11,1	142,5	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,66	8,88	9,99	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	3,3	0,4	21,2	102	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114

	Итого за обед		35,5	27,2	121,1	867	
	Итого за день		88,50	40,40	203,30	1 359,30	
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	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		28,36	26,84	109,64	795,9	
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	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		31,24	27	102,5	781,10	
	Итого за день		59,6	53,84	212,14	1577	
10 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
первый завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,9	13,6	34,3	282,4	114
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	3	3	23	131	182
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за завтрак		16,2	10	92,4	621,1	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	24
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,1	9,1	14	156,9	76
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	8,7	8,9	10	155,4	278

	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	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		29,21	31,71	136,9	956,31	
	Итого за день		45,41	41,71	229,3	1577,41	