

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 3
директор М.Н. Кузьмина

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4
диабетическое, 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	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ	25	2,3	3,4	8	72,8	1	3
	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ САХАРА	150	4,5	2	18,9	111,45	1,5	174
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	200	1,2	1,3	10	57,5	0	379
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,2	0,2	5,4	24	0,5	338
	Итого за завтрак		8	6,9	42,3	264,95	3	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,95	6,06	3,05	71	0	24
	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 рассыпчатая	70	9,96	10,74	44,84	315	1	171

	ЧАЙ ЗЕЛЕНЬЙ 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	
2 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Хлебн ые едини цы	№ рецепту ры
			Бел ки	Жир ы	Углево ды			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	25	2,3	3,4	8	72,8	1	3
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ БЕЗ САХАРА	75	1,9	1,4	10,1	61,4	1,5	182
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	2,5	19,4	0	430
	ЯБЛОКО	50	0,7	0,2	10,5	48	0,5	338
	Итого за завтрак		4,9	5	31,1	201,6	3	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/4 0	7,97	8,86	4,39	175	0	69
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,8	7,5	14,4	142,5	1,5	99
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	27,0 1	28,8 9	1,61	374	0	288
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100	4	6	32	198	1	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		44,7 8	51,4 5	84,1	1 028,30	4,50	
	Итого за день		49,6 8	56,4 5	115,2	1229,9	7,5	
3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Хлебн ые едини цы	№ рецепту ры
			Бел ки	Жир ы	Углево ды			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	25	1,5	2,1	7,5	54,7	1	16

	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫ Й/ ГОРОХ ОТВАРНОЙ	90/1 0	8	12	3	150	1,5	210/ 131
	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		13,5	17,2	25,6	311,3	3	
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	100	1,06	0,17	8,52	40	0	59
	СУП КАРТОФЕЛЬН ЫЙ 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 КАРТОФЕЛЬН ОЕ	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		26,1 3	29,4 7	91,8	735,82	4,5	
	Итого за день		39,6 3	46,6 7	117,4	1047,12	7,5	
4 день								
Прие м пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Хлебн ые едини цы	№ рецепту ры
			Бел ки	Жир ы	Углево ды			
завтр ак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	25	2,3	3,4	8	72,8	1	3
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,09	1,36	28,45	146	1,5	173
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЬИЙ 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	
5 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	
	Итого за день		41,6	52,06	77,41	889,87	7,3	
6 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ	25	2,8	3,4	8	72,7	1	1
	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ БЕЗ САХАРА	200	1,7	1,76	8,5	57	1,5	182
	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,5	1,6	7,2	48,5	0	378
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	0	0	0	0		
	ГРУША	50	0,2	0,1	5,1	23,5	0,5	338
	Итого за завтрак		6,2	6,86	28,8	207,7	3	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,02	5,39	3,23	66	0	23
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,5	10	15	180	1,9	99
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	10	7,2	148	0	246
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	9,96	10,74	44,84	315	1	171
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый БЕЗ САХАРА	200	0,8	0,2	10,5	47,4	0	493
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	2	0,3	12,7	61,2	1	115

	Итого за обед		26,7 3	32,7 3	75,41	698,09	3,90	
	Итого за день		32,9 3	39,5 9	104,21	905,79	6,9	
7 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Хлебн ые едини цы	№ рецепту ры
			Бел ки	Жир ы	Углево ды			
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 ЗЕЛЕНЬИЙ 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		10,2 9	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 КАРТОФЕЛЬНОЕ	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		21,9 5	27,3 8	59,35	541,83	4,5	
	Итого за день		32,2 4	38,6 8	108,69	867,58	7,5	
8 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Хлебн ые едини цы	№ рецепту ры
			Бел ки	Жир ы	Углево ды			
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	21,5 4	17,0 2	12,5	289	1	223

	БЕЗ САХАРА И СГУЩЕННОГО МОЛОКА							
	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	10,3 5	48,63	344,5	3	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬН ЫЙ 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	23,1 7	57,61	520,57	4,5	
	Итого за день		32,6 0	33,5 2	106,24	887,57	7,50	
9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Хлебн ые едини цы	№ рецепту ры
			Бел ки	Жир ы	Углево ды			
завтр ак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	25	1,5	2,1	7,5	54,7	1	16
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ БЕЗ САХАРА	75	1,9	1,4	10,1	61,4	1,5	182
	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	16,4 5	20,4	295	3	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/4 0	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/ 30	15,9 8	20,5 1	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	
10 день								
Прие м пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Хлебн ые едини цы	№ рецепту ры
			Бел ки	Жир ы	Углево ды			
завтр ак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	25	2,3	3,4	8	72,8	1	3
	ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЦАМИ	200	16,3 6	18,1 8	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		23,9 6	25,0 8	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	13,8 2	13,5 7	10,77	220	0	234
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	70	4,66	6,55	28,35	193,31	1,5	133
	ВОДА БУТЕЛИРОВА ННАЯ	200	0	0	0	0	0	389

	НЕГАЗИРОВАН НАЯ							
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,5	51	1	115
	Итого за обед		25,4	35,4 9	67,4	695,19	4	
	Итого за день		49,3 6	60,5 7	112,76	1201,63	7	