

Утверждено
приказом ГБОУ РК «Школа-интернат №24»
от 27 февраля 2026 год №50-од
Директор
М.Н. Кузьмина

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ № 4								
диабетическое, десятидневное, на период весна-лето, 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	0,5	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	1	379
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0,2	0,2	5,4	24	0,5	338
	Итого за завтрак		8	6,9	42,3	264,95	3,5	
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,49	0	2,37	15	0,2	47
	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	0,5	246
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	70	3,87	4,17	17,4	122,5	1,5	171
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый 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		22,16	24,87	63,77	566,5	5,1	
	Итого за день		30,16	31,77	106,07	831,45	8,6	
2 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С	25	2,3	3,4	8	72,8	1	3

	МАСЛОМ И СЫРОМ							
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ БЕЗ САХАРА	75	1,9	1,4	10,1	61,4	1	182
	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0	0	2,5	19,4	0,5	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	60/40	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 блюд а	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Хлебн ые единиц ы	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углево ды			
завтра к	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	25	1,5	2,1	7,5	54,7	0,5	16
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ/ ГОРОХ ОТВАРНОЙ	90/10	8	12	3	150	0,5	210/ 131
	КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,8	3	10	83,1	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	2,5	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,12	7,29	73	0	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ Й 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 КАРТОФЕЛЬНО Е	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								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Хлебн ые единиц ы	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углево ды			
завтра к	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	25	2,3	3,4	8	72,8	0,5	3
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2	1	21	101	1,5	173
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,5	1,6	7,2	48,5	0,5	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 ПОМИДОРОВ	100	0,96	0,17	3,21	18	0,5	23
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,13	9,13	14	156,88	1,5	76
	БЕФСТРОГАНО В ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	14,4	12,2 5	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	36,2 5	95,15	838,5	4	
	Итого за день		38,7	42,2 5	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		18,9 5	13,8 6	27,4	318,31	3	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,87	0,14	2,87	16	0	24
	РАССОЛЬНИК	250	6,25	12,5	15	197,5	1,5	94
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,3 1	13,5 2	10,77	214	0	234
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	70	1,52	5,87	10,57	38,06	100,72	142
	ВОДА БУТЕЛИРОВАН НАЯ	200	0	0	0	0	0,8	389
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	1,62	0,25	10,62	51	1	115
	Итого за обед		22,6 5	38,2	50,01	571,56	4,3	
	Итого за день		41,6	52,0 6	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	0,8	182
	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,5	1,6	7,2	48,5	0,7	378
	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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,49	0	2,37	15	0,2	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ Й 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	10,7 4	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 блюд а	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Хлебн ые единиц ы	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углево ды			
завтра к	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	2,5	3
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ 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	4	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,12	7,29	73	0,7	53
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	10	8,5	150	0,8	84
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	9,99	8,29	1,2	120,4	0,5	226
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНО Е	70	1,51	2,4	10,29	68,83	1	312
	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	5,9	26,4	0,5	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	8,5	
8 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Хлебн ые единиц ы	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углево ды			
завтра к	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА И СГУЩЕННОГО МОЛОКА	200	21,5 4	17,0 2	12,5	289	1	223
	КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,8	3	10	83,1	1	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	2,5	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫ Й С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ 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	2,5	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	6	
	Итого за день		32,6 0	33,5 2	106,24	887,57	8,50	
9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Хлебн ые единиц ы	№ рецепту ры
			Белк и	Жир ы	Углево ды			
завтра к	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	25	1,5	2,1	7,5	54,7	1	16
	КАША МОЛОЧНАЯ	75	1,9	1,4	10,1	61,4	1,5	182

	ОВСЯНАЯ БЕЗ САХАРА							
	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	16,45	20,4	295	3	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	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	15,98	20,51	13,88	304	1	294
	КАША РАССЫПЧАТАЯ 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								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	25	2,3	3,4	8	72,8	1	3
	ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	200	16,36	18,18	6,36	254,54	1,5	212
	КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,8	3	10	83,1	1	382
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	1,5	0,5	21	96	0,5	338
	Итого за завтрак		23,96	25,08	45,36	506,44	4	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,96	0,17	3,21	18	0	23
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,13	9,13	14	156,88	1,5	76
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,82	13,57	10,77	220	1	234
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	70	4,66	6,55	28,35	193,31	1,5	133

	ВОДА БУТЕЛИРОВАН НАЯ НЕГАЗИРОВАН НАЯ	200	0	0	0	0	0	389
	ХЛЕБЕЦ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,5	51	1	115
	Итого за обед		25,2 7	29,6 2	66,83	639,19	5	
	Итого за день		49,2 3	54,7	112,19	1145,63	9	