

МЕНЮ 21.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004123

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Пудинг творожный запеченный с изюмом 180	180	10,66	30,4	43,26	390,58
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
ИТОГО		21,76	45,66	120,04	858,64

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Винегрет овощной 100	100	6,37	1,78	8,45	98,25
Картофельное пюре 200	200	6,49	4,39	29,15	192,57
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сердце (Печень) в соусе сметанном с томатом и луком 120	120	11,2	18,16	11,84	220,8
ИТОГО		30,23	36,16	112,39	866,27

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
ИТОГО		5,58	9,94	45,34	271,34

Зав. производством: _____

МЕНЮ 13.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004111

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Пудинг творожный запеченный с бананом 200	200	23,65	33,36	38,59	500,65
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
ИТОГО		30,57	42,52	106,26	870,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 100	100	4,7	1,2	7,7	77,9
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Кисель из брусники (клюквы) 180	180	0,11	0,16	17,64	72,19
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Суп картофельный с бобовыми 250	250	4,18	4,47	19,89	135,06
Птица запеченая 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
ИТОГО		24,25	53,54	92,75	803,41

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
ИТОГО		9,93	13,48	72,43	433,01

Зав. производством: _____

МЕНЮ 06.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004105

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
ИТОГО		18,08	17,64	76,7	540,08

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица отварная 10	10	0,23	3,04	0,05	14,43
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Котлета Домашняя из п/ф 100	100	16,56	12,94	16,01	264,84
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Лечо промышленного производства 100	100	---	---	13	52
ИТОГО		26,58	29,03	119,15	831,94

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Ватрушка с повидлом 100	100	9,08	6,96	78,72	424,44
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		14,08	12,68	97,05	565,64

Зав. производством: _____

МЕНЮ 02.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003724

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Хлеб пшеничный или батон 35	35	0,42	2,66	17,22	83,3
Каша пшенная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
ИТОГО		21,81	22,48	72,86	577,65

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Куриное филе в сметанном соусе 100	100	19,61	13,18	5,83	252,53
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,24	7,41	32,48	215,72
Салат "Степной" из разных овощей 100	100	9,04	1,69	9,36	125,56
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		45,61	40,16	116,33	1 036,45

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Сырники из творога из п/ф 100	100	5,84	20,01	24,61	231,04
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
ИТОГО		7,59	22,41	60,45	399,75

Зав. производством: _____

МЕНЮ 22.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004125

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Каша манная молочная жидкая 200	200	6,54	5,93	29,16	199,22
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Хлеб ржаной 20	20	0,24	1,32	6,68	34,16
ИТОГО		20,73	28,03	86,15	643,29

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Фрикадельки мясные из п/ф 20	20	5,42	4,9	0,77	71,46
Суп картофельный 250	250	3,92	1,77	12,94	94,12
Поджарка из рыбы 100	100	6,32	18,45	8,11	163,12
Салат из свеклы с сыром и чесноком 100	100	8,62	3,64	8,27	125,22
Рис отварной 150	150	2,96	3,75	37,94	193,4
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		28,08	37,77	120,18	884,52

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 38	38	11,63	1,48	23,75	205,59
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		16,63	7,2	42,08	346,79

Зав. производством: _____

МЕНЮ 01.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003722

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
ИТОГО		17,57	24,03	77,25	563,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Макаронные изделия отварные 165	165	4,18	8,4	52,19	279,98
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	3,78	1,56	7,53	70,38
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
ИТОГО		55,71	42,94	147,34	1 262,51

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
ИТОГО		18,24	16,02	63,4	481,84

Зав. производством: _____

МЕНЮ 26.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004129

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Каша ячневая молочная жидкая 200	200	6,97	6,14	27,35	196,69
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
ИТОГО		17,43	17,64	84,86	566,87

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Сметана 15	15	1,98	0,36	0,5	21,26
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Лечо промышленного производства 100	100	---	---	13	52
Суп рисовый 250	250	3,99	2,81	19,3	124,35
Пельмени мясные отварные 200	200	26,25	18,2	34,21	445,89
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		37,6	32,27	119,87	946,96

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кондитерские изделия 38	38	11,63	1,48	23,75	205,59
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		16,63	7,2	42,08	346,79

Зав. производством: _____

МЕНЮ 07.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004107

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Пудинг творожный запеченный с изюмом 180	180	10,66	30,4	43,26	390,58
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		21,76	45,66	120,04	858,64

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Винегрет овощной 100	100	6,37	1,78	8,45	98,25
Картофельное пюре 200	200	6,49	4,39	29,15	192,57
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сердце (Печень) в соусе сметанном с томатом и луком 120	120	11,2	18,16	11,84	220,8
ИТОГО		30,23	36,16	112,39	866,27

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		5,58	9,94	45,34	271,34

Зав. производством: _____

МЕНЮ 12.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004109

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Каша ячневая молочная жидкая 200	200	6,97	6,14	27,35	196,69
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
ИТОГО		17,43	17,64	84,86	566,87

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Сметана 15	15	1,98	0,36	0,5	21,26
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Лечо промышленного производства 100	100	---	---	13	52
Суп рисовый 250	250	3,99	2,81	19,3	124,35
Пельмени мясные отварные 200	200	26,25	18,2	34,21	445,89
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		37,6	32,27	119,87	946,96

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кондитерские изделия 38	38	11,63	1,48	23,75	205,59
ИТОГО		16,63	7,2	42,08	346,79

Зав. производством: _____

МЕНЮ 19.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004119

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Хлеб пшеничный или батон 30	30	0,36	2,28	14,76	71,4
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ИТОГО		16,84	15,48	81,15	538,08

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Картофельное пюре 200	200	6,49	4,39	29,15	192,57
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Борщ из свежей капусты с картофелем 250	250	3,77	1,76	11,84	88,33
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		44,25	42,29	117,67	1 038,09

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	262
Молоко 180	180	4,16	5,1	8,32	91,12
ИТОГО		20,42	9,52	45,57	404,14

Зав. производством: _____

МЕНЮ 23.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004127

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ИТОГО		28,42	28,83	66,21	635,94

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Свинина, тушеная с овощами 200	200	19,67	12,04	19,9	304,79
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
Рассольник Ленинградский 250	250	3,93	1,96	13,63	97,73
ИТОГО		45,1	39,65	87,14	913,06

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Расстегай с рыбой 100	100	12,57	13,26	29,56	284,41
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
ИТОГО		13,08	14,36	67,35	444,56

Зав. производством: _____

МЕНЮ 14.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004113

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
Чай с молоком 180	180	2,48	3,11	16,68	101,48
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Суп молочный с макаронными изделиями 200	200	4,23	5,44	21,44	145,59
ИТОГО		12,73	22,76	100,18	606,33

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
Котлета куриная из п/ф 100	100	8,77	16,69	12,29	194,85
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
ИТОГО		39,76	49,71	120,67	1 039,36

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		13,82	11,63	53,27	383,98

Зав. производством: _____

МЕНЮ 29.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004135

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
ИТОГО		17,57	24,03	77,25	563,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Макаронные изделия отварные 165	165	4,18	8,4	52,19	279,98
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	3,78	1,56	7,53	70,38
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
ИТОГО		55,71	42,94	147,34	1 262,51

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		18,24	16,02	63,4	481,84

Зав. производством: _____

МЕНЮ 16.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004117

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша пшенная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
Хлеб пшеничный или батон 35	35	0,42	2,66	17,22	83,3
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
ИТОГО		21,81	22,48	72,86	577,65

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат "Степной" из разных овощей 100	100	9,04	1,69	9,36	125,56
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Куриное филе в сметанном соусе 100	100	19,61	13,18	5,83	252,53
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,24	7,41	32,48	215,72
ИТОГО		45,61	40,16	116,33	1 036,45

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Сырники из творога из п/ф 100	100	5,84	20,01	24,61	231,04
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ИТОГО		7,59	22,41	60,45	399,75

Зав. производством: _____

МЕНЮ 15.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004115

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
ИТОГО		17,57	24,03	77,25	563,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	3,78	1,56	7,53	70,38
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Макаронные изделия отварные 165	165	4,18	8,4	52,19	279,98
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		55,71	42,94	147,34	1 262,51

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
ИТОГО		18,24	16,02	63,4	481,84

Зав. производством: _____

МЕНЮ 05.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004103

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Хлеб пшеничный или батон 30	30	0,36	2,28	14,76	71,4
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ИТОГО		16,84	15,48	81,15	538,08

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Борщ из свежей капусты с картофелем 250	250	3,77	1,76	11,84	88,33
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Картофельное пюре 200	200	6,49	4,39	29,15	192,57
ИТОГО		44,25	42,29	117,67	1 038,09

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко 180	180	4,16	5,1	8,32	91,12
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	262
ИТОГО		20,42	9,52	45,57	404,14

Зав. производством: _____

МЕНЮ 27.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004131

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Пудинг творожный запеченный с бананом 200	200	23,65	33,36	38,59	500,65
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
ИТОГО		30,57	42,52	106,26	870,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
Птица запеченная 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
Суп картофельный с бобовыми 250	250	4,18	4,47	19,89	135,06
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Кисель из брусники (клюквы) 180	180	0,11	0,16	17,64	72,19
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 100	100	4,7	1,2	7,7	77,9
ИТОГО		24,25	53,54	92,75	803,41

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
ИТОГО		9,93	13,48	72,43	433,01

Зав. производством: _____

МЕНЮ 28.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004133

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 17	17	4,42	3,71	---	54,62
Чай с молоком 180	180	2,48	3,11	16,68	101,48
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Суп молочный с макаронными изделиями 200	200	4,23	5,44	21,44	145,59
ИТОГО		12,73	22,76	100,18	606,33

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
Котлета куриная из п/ф 100	100	8,77	16,69	12,29	194,85
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
ИТОГО		39,76	49,71	120,67	1 039,36

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		13,82	11,63	53,27	383,98

Зав. производством: _____

МЕНЮ 20.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004121

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		18,08	17,64	76,7	540,08

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
Котлета Домашняя из п/ф 100	100	16,56	12,94	16,01	264,84
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Лечо промышленного производства 100	100	---	---	13	52
Птица отварная 10	10	0,23	3,04	0,05	14,43
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		26,58	29,03	119,15	831,94

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Ватрушка с повидлом 100	100	9,08	6,96	78,72	424,44
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		14,08	12,68	97,05	565,64

Зав. производством: _____

МЕНЮ 28.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004134

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 80	80	0,96	6,08	39,36	190,4
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	5,31	6,8	26,85	182,39
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
ИТОГО		17,57	29,46	123,73	770,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Котлета куриная из п/ф 120	120	10,13	19,6	14,62	228,05
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сельдь с луком 115	115	18,54	16,96	0,86	238,14
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
ИТОГО		45,78	59,61	144,84	1 229,82

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		14,34	12,23	54,51	396,02

Зав. производством: _____

МЕНЮ 06.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004106

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Хлеб пшеничный или батон 55	55	0,66	4,18	27,06	130,9
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
ИТОГО		19,11	19,82	90,72	614,15

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Птица отварная 30	30	0,7	9,12	0,16	43,42
Котлета Домашняя из п/ф 100	100	16,56	12,94	16,01	264,84
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Лечо промышленного производства 150	150	---	---	19,5	78
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
Капуста тушеная 230	230	5,73	5,82	17,48	144,77
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ИТОГО		29,14	39,53	149,63	1 018,9

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Ватрушка с повидлом 100	100	9,08	6,96	78,72	424,44
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		14,6	13,28	98,29	577,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 14.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004114

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
Хлеб пшеничный или батон 80	80	0,96	6,08	39,36	190,4
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	5,31	6,8	26,85	182,39
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
ИТОГО		17,57	29,46	123,73	770,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Котлета куриная из п/ф 120	120	10,13	19,6	14,62	228,05
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Сельдь с луком 115	115	18,54	16,96	0,86	238,14
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
ИТОГО		45,78	59,61	144,84	1 229,82

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ПИРОЖОК печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем 100	100	8,82	5,91	34,94	242,78
ИТОГО		14,34	12,23	54,51	396,02

Зав. производством: _____

МЕНЮ 22.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004126

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 50	50	0,6	3,8	24,6	119
Каша манная молочная жидкая 200	200	6,54	5,93	29,16	199,22
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
ИТОГО		24,03	31,53	89,58	700,71

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат из свеклы с сыром и чесноком 150	150	12,88	5,47	12,44	187,56
Поджарка из рыбы 120	120	7,59	22,13	9,72	195,71
Фрикадельки мясные из п/ф 30	30	8,14	7,36	1,15	107,3
Суп картофельный 300	300	4,71	2,13	15,55	113,11
Рис отварной 180	180	3,51	4,49	45,48	231,47
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
ИТОГО		38,21	50,01	154,68	1 162,65

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		22,96	8,54	55,2	461,6

Зав. производством: _____

МЕНЮ 27.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004132

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Пудинг творожный запеченный с бананом 250	250	29,55	41,71	48,22	625,67
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		36,84	49,13	106,82	955,36

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица запеченная 120	120	5,88	38,31	1,34	211,52
Суп картофельный с бобовыми 300	300	5,02	5,37	23,86	162,1
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Кисель из брусники (клюквы) 200	200	0,13	0,17	19,55	80,05
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 150	150	7,05	1,8	11,55	116,85
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Капуста тушеная 230	230	5,73	5,82	17,48	144,77
ИТОГО		30,63	66,47	123,31	1 034,79

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		10,45	14,08	73,67	445,05

Зав. производством: _____

МЕНЮ 20.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004122

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Хлеб пшеничный или батон 55	55	0,66	4,18	27,06	130,9
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
ИТОГО		19,11	19,82	90,72	614,15

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Капуста тушеная 230	230	5,73	5,82	17,48	144,77
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Птица отварная 30	30	0,7	9,12	0,16	43,42
Котлета Домашняя из п/ф 100	100	16,56	12,94	16,01	264,84
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Лечо промышленного производства 150	150	---	---	19,5	78
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ИТОГО		29,14	39,53	149,63	1 018,9

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Ватрушка с повидлом 100	100	9,08	6,96	78,72	424,44
ИТОГО		14,6	13,28	98,29	577,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 15.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004116

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб пшеничный или батон 85	85	1,02	6,46	41,82	202,3
Хлеб ржаной 35	35	0,42	2,31	11,69	59,78
ИТОГО		18,17	27,78	101,06	678,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Макаронные изделия отварные 230	230	5,82	11,71	72,7	390,02
ИТОГО		59,55	50,86	187,73	1 490,31

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		18,26	16,04	63,84	483,86

Зав. производством: _____

МЕНЮ 02.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003725

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Каша пшенная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		23,04	26,08	94,32	688,96

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Куриное филе в сметанном соусе 120	120	23,53	15,8	6,97	302,85
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,5	8,88	38,94	258,78
Салат "Степной" из разных овощей 100	100	9,04	1,69	9,36	125,56
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Уха Ростовская 300	300	6,4	7,88	12,95	140,92
ИТОГО		53,99	50,7	144,52	1 266,79

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сырники из творога из п/ф 100	100	5,84	20,01	24,61	231,04
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
ИТОГО		7,65	22,49	62,52	408,89

Зав. производством: _____

МЕНЮ 16.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004118

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Каша пшенная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		23,04	26,08	94,32	688,96

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Куриное филе в сметанном соусе 120	120	23,53	15,8	6,97	302,85
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,5	8,88	38,94	258,78
Салат "Степной" из разных овощей 100	100	9,04	1,69	9,36	125,56
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Уха Ростовская 300	300	6,4	7,88	12,95	140,92
ИТОГО		53,99	50,7	144,52	1 266,79

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сырники из творога из п/ф 100	100	5,84	20,01	24,61	231,04
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		7,65	22,49	62,52	408,89

Зав. производством: _____

МЕНЮ 12.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004110

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
Каша ячневая молочная жидкая 200	200	6,97	6,14	27,35	196,69
Хлеб пшеничный или батон 75	75	0,9	5,7	36,9	178,5
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		21,46	21,77	95,54	662,38

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Суп рисовый 300	300	4,79	3,37	23,16	149,23
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Пельмени мясные отварные 200	200	26,25	18,2	34,21	445,89
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Лечо промышленного производства 150	150	---	---	19,5	78
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ИТОГО		39,18	37	148,39	1 094,18

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		22,96	8,54	55,2	461,6

Зав. производством: _____

МЕНЮ 05.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004104

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		17,73	16,92	89,87	586,73

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Борщ из свежей капусты с картофелем 300	300	4,53	2,11	14,22	106,09
Картофельное пюре 180	180	5,84	3,95	26,24	173,32
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
ИТОГО		45,8	46,49	135,47	1 140,04

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	262
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		20,9	10,11	46,93	416,26

Зав. производством: _____

МЕНЮ 26.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004130

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Хлеб ржаной 45	45	0,54	2,97	15,03	76,86
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Хлеб пшеничный или батон 75	75	0,9	5,7	36,9	178,5
Каша ячневая молочная жидкая 200	200	6,97	6,14	27,35	196,69
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ИТОГО		21,46	21,77	95,54	662,38

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Пельмени мясные отварные 200	200	26,25	18,2	34,21	445,89
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Лечо промышленного производства 150	150	---	---	19,5	78
Суп рисовый 300	300	4,79	3,37	23,16	149,23
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		39,18	37	148,39	1 094,18

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		22,96	8,54	55,2	461,6

Зав. производством: _____

МЕНЮ 07.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004108

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пудинг творожный запеченный с изюмом 250	250	14,85	42,23	60,14	543,13
Хлеб пшеничный или батон 55	55	0,66	4,18	27,06	130,9
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		26,34	56,02	127,89	972,7

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сердце (Печень) в соусе сметанном с томатом и луком 120	120	11,2	18,16	11,84	220,8
Уха Ростовская 300	300	6,4	7,88	12,95	140,92
Картофельное пюре 180	180	5,84	3,95	26,24	173,32
Винегрет овощной 150	150	9,57	2,68	12,7	147,65
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		34,39	41,1	134,07	1 010,19

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Баранки, сушки, бублики 80	80	1,04	8,32	51,36	248,08
ИТОГО		6,56	14,64	70,93	401,32

Зав. производством: _____

МЕНЮ 21.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004124

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пудинг творожный запеченный с изюмом 250	250	14,85	42,23	60,14	543,13
Хлеб пшеничный или батон 55	55	0,66	4,18	27,06	130,9
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		26,34	56,02	127,89	972,7

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сердце (Печень) в соусе сметанном с томатом и луком 120	120	11,2	18,16	11,84	220,8
Уха Ростовская 300	300	6,4	7,88	12,95	140,92
Картофельное пюре 180	180	5,84	3,95	26,24	173,32
Винегрет овощной 150	150	9,57	2,68	12,7	147,65
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		34,39	41,1	134,07	1 010,19

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Баранки, сушки, бублики 80	80	1,04	8,32	51,36	248,08
ИТОГО		6,56	14,64	70,93	401,32

Зав. производством: _____

МЕНЮ 23.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004128

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Хлеб ржаной 55	55	0,66	3,63	18,37	93,94
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
ИТОГО		31,76	32,59	74,43	713,92

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Сельдь с луком 115	115	18,54	16,96	0,86	238,14
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Рассольник Ленинградский 300	300	4,72	2,35	16,39	117,44
Свинина, тушеная с овощами 250	250	24,6	15,06	24,9	381,24
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ИТОГО		54,68	49,56	113,34	1 143,72

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Расстегай с рыбой 100	100	12,57	13,26	29,56	284,41
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		13,1	14,38	67,79	446,58

Зав. производством: _____

МЕНЮ 13.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004112

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Пудинг творожный запеченный с бананом 250	250	29,55	41,71	48,22	625,67
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
ИТОГО		36,84	49,13	106,82	955,36

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Капуста тушеная 230	230	5,73	5,82	17,48	144,77
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 150	150	7,05	1,8	11,55	116,85
Кисель из брусники (клюквы) 200	200	0,13	0,17	19,55	80,05
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Суп картофельный с бобовыми 300	300	5,02	5,37	23,86	162,1
Птица запеченная 120	120	5,88	38,31	1,34	211,52
ИТОГО		30,63	66,47	123,31	1 034,79

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		10,45	14,08	73,67	445,05

Зав. производством: _____

МЕНЮ 01.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003723

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 35	35	0,42	2,31	11,69	59,78
Хлеб пшеничный или батон 85	85	1,02	6,46	41,82	202,3
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
ИТОГО		18,17	27,78	101,06	678,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Макаронные изделия отварные 230	230	5,82	11,71	72,7	390,02
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
ИТОГО		59,55	50,86	187,73	1 490,31

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
ИТОГО		18,26	16,04	63,84	483,86

Зав. производством: _____

МЕНЮ 19.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004120

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		17,73	16,92	89,87	586,73

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Картофельное пюре 180	180	5,84	3,95	26,24	173,32
Борщ из свежей капусты с картофелем 300	300	4,53	2,11	14,22	106,09
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ИТОГО		45,8	46,49	135,47	1 140,04

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	262
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
ИТОГО		20,9	10,11	46,93	416,26

Зав. производством: _____

МЕНЮ 29.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004136

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб пшеничный или батон 85	85	1,02	6,46	41,82	202,3
Хлеб ржаной 35	35	0,42	2,31	11,69	59,78
ИТОГО		18,17	27,78	101,06	678,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Макаронные изделия отварные 230	230	5,82	11,71	72,7	390,02
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		59,55	50,86	187,73	1 490,31

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
ИТОГО		18,26	16,04	63,84	483,86

Зав. производством: _____

МЕНЮ 05.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004086

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
ИТОГО		17,92	8,28	75,07	494,68

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Рыба запеченная 120	120	12,07	28,95	---	224,43
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Борщ из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей, сахара и томатного пюре) 300	300	0,31	1,99	10,85	54,15
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Овощное соте с морковью (без соевого соуса) 230	230	15,5	4,97	26,35	264,78
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		55,67	55,92	84,23	1 061,63

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		22,62	8,45	57,33	466,7

Зав. производством: _____

МЕНЮ 22.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004097

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша кукурузная молочная жидкая 200	200	6,83	5,4	27,27	192,15
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		17,92	14,48	74,57	517,48

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Поджарка из рыбы (без муки) 120	120	7,5	21,52	5,91	177,22
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп картофельный (без пассерования овощей) 300	300	0,49	2,13	15,55	75,13
Салат из свеклы с чесноком 100	100	6,03	1,63	9,22	97,67
Рис отварной 180	180	3,51	4,49	45,48	231,47
Фрикадельки мясные из п/ф 30	30	8,14	7,36	1,15	107,3
ИТОГО		30,78	39,36	118,96	910,3

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 29.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004102

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		19,01	15,58	74,06	529,65

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Щи из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей и томатной пасты) 300	300	0,32	1,77	8,76	45
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат "Обжорка" с мясом (без пассерования овощей, сухариков и огурцов) 100	100	9,15	7,2	9,9	150,75
Макаронные изделия отварные (безбелковые) 230	230	5,6	0,51	96,22	437,32
Соус томатный с овощами (без муки и сахара) 50	50	2,27	0,86	2,79	35,03
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		50,56	33,51	177,77	1 300,16

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		18,41	3,4	64,39	436,85

Зав. производством: _____

МЕНЮ 14.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004091

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Суп молочный с макаронными изделиями (безбелковыми) 250	250	5,26	4,82	31,01	190,66
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		18,74	16,83	82,24	564,94

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица отварная 120	120	2,79	36,5	0,66	173,75
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Салат Витаминный со сладким перцем 100	100	6,18	1,43	9,64	99,9
Уха Ростовская (без пассерования овощей) 300	300	2,18	7,88	12,95	102,94
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		21,78	52,98	102,71	818,78

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 15.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004092

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		19,01	15,58	74,06	529,65

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Ши из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей и томатной пасты) 300	300	0,32	1,77	8,76	45
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат "Обжорка" с мясом (без пассерования овощей, сухариков и огурцов) 100	100	9,15	7,2	9,9	150,75
Макаронные изделия отварные (безбелковые) 230	230	5,6	0,51	96,22	437,32
Соус томатный с овощами (без муки и сахара) 50	50	2,27	0,86	2,79	35,03
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		50,56	33,51	177,77	1 300,16

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		18,41	3,4	64,39	436,85

Зав. производством: _____

МЕНЮ 19.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004094

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		17,92	8,28	75,07	494,68

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Рыба запеченная 120	120	12,07	28,95	---	224,43
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Борщ из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей, сахара и томатного пюре) 300	300	0,31	1,99	10,85	54,15
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Овощное соте с морковью (без соевого соуса) 230	230	15,5	4,97	26,35	264,78
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		55,67	55,92	84,23	1 061,63

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		22,62	8,45	57,33	466,7

Зав. производством: _____

МЕНЮ 13.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004090

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пудинг творожный запеченный с бананом (без добавления сухарей и манной крупы) 200	200	24,3	35,36	27,64	470,7
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		36,36	39,98	86,53	833,28

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица запеченная 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
Сельдь с луком 130	130	20,96	19,18	0,98	269,28
Картофельное пюре 125	125	4,06	2,75	18,22	120,42
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп картофельный с бобовыми (без пассерования овощей и сухарей из пшеничного хлеба) 300	300	0,66	4,46	17,96	95,62
Капуста цветная запеченная с чесноком 90	90	5,67	3	5,18	83,75
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		47,49	71,17	86,07	1 056,37

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 20.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004095

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		23,64	15,6	82,75	606,16

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат) 100	100	0,16	1	3,51	19,48
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей) 300	300	0,53	1,97	22,36	102,09
Птица отварная 30	30	0,7	9,12	0,16	43,42
Капуста тушеная (без муки, сахара и томатной пасты) 200	200	4,97	4,61	12,29	112,33
ИТОГО		13,8	49,64	86,3	667,96

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 28.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004101

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп молочный с макаронными изделиями (безбелковыми) 250	250	5,26	4,82	31,01	190,66
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с молоком 200	200	2,76	3,46	18,48	112,6
ИТОГО		18,74	16,83	82,24	564,94

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Птица отварная 120	120	2,79	36,5	0,66	173,75
Картофель, запеченный дольками 200	200	5,52	4,94	37,81	220,68
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Салат Витаминный со сладким перцем 100	100	6,18	1,43	9,64	99,9
Уха Ростовская (без пассерования овощей) 300	300	2,18	7,88	12,95	102,94
ИТОГО		21,78	52,98	102,71	818,78

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 06.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004087

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша "Дружба" рисово-пшенная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
ИТОГО		23,64	15,6	82,75	606,16

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица отварная 100	100	2,33	30,41	0,55	144,81
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат) 100	100	0,16	1	3,51	19,48
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей) 300	300	0,53	1,97	22,36	102,09
Птица отварная 30	30	0,7	9,12	0,16	43,42
Капуста тушеная (без муки, сахара и томатной пасты) 200	200	4,97	4,61	12,29	112,33
ИТОГО		13,8	49,64	86,3	667,96

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 01.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003663

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
ИТОГО		19,01	15,58	74,06	529,65

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Щи из свежей капусты с картофелем (без пассерования овощей и томатной пасты) 300	300	0,32	1,77	8,76	45
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат "Обжорка" с мясом (без пассерования овощей, сухариков и огурцов) 100	100	9,15	7,2	9,9	150,75
Макаронные изделия отварные (безбелковые) 230	230	5,6	0,51	96,22	437,32
Соус томатный с овощами (без муки и сахара) 50	50	2,27	0,86	2,79	35,03
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		50,56	33,51	177,77	1 300,16

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		18,41	3,4	64,39	436,85

Зав. производством: _____

МЕНЮ 02.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-003664

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша кукурузная молочная жидкая 200	200	6,83	5,4	27,27	192,15
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		17,97	8,59	74,37	493,57

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 100	100	0,19	0,9	3	17,31
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей) 300	300	0,53	1,97	22,36	102,09
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,5	8,88	38,94	258,78
Куриное филе в сметанном соусе (без муки) 120	120	23,48	15,41	4,55	291,16
ИТОГО		42,95	37,41	116,46	1 002,03

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мороженое с пробиотиками 45	45	3,38	1,89	9,23	74,9
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		3,94	2,64	43,35	219,42

Зав. производством: _____

МЕНЮ 27.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004100

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Пудинг творожный запеченный с бананом (без добавления сухарей и манной крупы) 200	200	24,3	35,36	27,64	470,7
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		36,36	39,98	86,53	833,28

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Птица запеченная 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
Сельдь с луком 130	130	20,96	19,18	0,98	269,28
Картофельное пюре 125	125	4,06	2,75	18,22	120,42
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп картофельный с бобовыми (без пассерования овощей и сухарей из пшеничного хлеба) 300	300	0,66	4,46	17,96	95,62
Капуста цветная запеченная с чесноком 90	90	5,67	3	5,18	83,75
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		47,49	71,17	86,07	1 056,37

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 07.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004088

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Пудинг творожный запеченный с изюмом (без добавления сухарей и манной крупы) 200	200	13,23	36,1	36,06	407,71
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		25,25	40,63	93,2	762,57

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат из белокочанной капусты с морковью 100	100	4,52	1,74	9,71	86,48
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Уха Ростовская (без пассерования овощей) 300	300	2,18	7,88	12,95	102,94
Картофельное пюре 230	230	7,46	5,05	33,52	221,42
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мясо отварное (говядина) 120	120	27,24	33,81	4,25	397,4
ИТОГО		46,51	50,71	102,08	1 029,75

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 16.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004093

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Каша кукурузная молочная жидкая 200	200	6,83	5,4	27,27	192,15
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		17,97	8,59	74,37	493,57

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 100	100	0,19	0,9	3	17,31
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Суп с макаронными изделиями безбелковыми (без пассерования овощей) 300	300	0,53	1,97	22,36	102,09
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,5	8,88	38,94	258,78
Куриное филе в сметанном соусе (без муки) 120	120	23,48	15,41	4,55	291,16
ИТОГО		42,95	37,41	116,46	1 002,03

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мороженое с пробиотиками 45	45	3,38	1,89	9,23	74,9
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		3,94	2,64	43,35	219,42

Зав. производством: _____

МЕНЮ 12.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004089

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		23,01	14,28	76,98	572,13

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат Витаминный с яблоком 100	100	4,58	1,33	10,76	89,58
Макаронные изделия отварные (безбелковые) 130	130	3,19	0,29	54,45	247,67
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Мясо отварное (говядина) 90	90	20,43	25,36	3,19	298,07
Суп рисовый (без пассерования овощей и томатной пасты) 300	300	0,57	2,8	21,36	101,77
ИТОГО		40,01	39,62	132,37	1 048,05

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 21.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004096

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Пудинг творожный запеченный с изюмом (без добавления сухарей и манной крупы) 200	200	13,23	36,1	36,06	407,71
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		25,25	40,63	93,2	762,57

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат из белокочанной капусты с морковью 100	100	4,52	1,74	9,71	86,48
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Уха Ростовская (без пассерования овощей) 300	300	2,18	7,88	12,95	102,94
Картофельное пюре 230	230	7,46	5,05	33,52	221,42
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Мясо отварное (говядина) 120	120	27,24	33,81	4,25	397,4
ИТОГО		46,51	50,71	102,08	1 029,75

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 26.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004099

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
ИТОГО		23,01	14,28	76,98	572,13

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат Витаминный с яблоком 100	100	4,58	1,33	10,76	89,58
Макаронные изделия отварные (безбелковые) 130	130	3,19	0,29	54,45	247,67
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Мясо отварное (говядина) 90	90	20,43	25,36	3,19	298,07
Суп рисовый (без пассерования овощей и томатной пасты) 300	300	0,57	2,8	21,36	101,77
ИТОГО		40,01	39,62	132,37	1 048,05

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____

МЕНЮ 23.05.2025

КГБОУ "Красноярская школа № 6"

Документ № НФНФ-004098

Школы 12 лет и старше безглютеновая диета

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
ИТОГО		33,49	19,98	54,17	598,01

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Сельдь с луком 130	130	20,96	19,18	0,98	269,28
Картофель отварной 110	110	3,65	2,12	16,24	106,29
Булочка "Боу де Кежо" 40	40	5,11	2,04	19,99	134,11
Мясо отварное (говядина) 90	90	20,43	25,36	3,19	298,07
Рассольник Ленинградский (без пассерования овощей, рис) 300	300	0,5	2,25	16,7	80,3
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		56,78	58,75	79,72	1 064,9

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
ИТОГО		18,01	3,38	74,75	474,61

Зав. производством: _____